یوگا
سب کیلئے
صدف نازین

یوگا سب کے لیے

تلخیص و ترجمہ

صدف ناز

رابعہ بک ہاؤس
الکریم مارکیٹ
اُردو بازار
لاہور

ناشر ــــ نوید اے شیخ
ادارہ ــــ رابعہ بک ہاؤس، لاہور
تعداد ــــ ایک ہزار
طابع ــــ گنج شکر پرنٹرز، لاہور

فہرست

پہلا باب

یوگا کیا ہے؟

یوگا ایک بہت ہی قدیم ورزش کا نام ہے جس کا آغاز بھارت سے ہوا۔ یوگا جسمانی اور ذہنی نظم و ضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش ہے جو ہمیں صحتمند، چست اور توانا رکھتی ہے اور ہمیں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لاکر زندگی گزارنے کا شعور دیتی ہے۔ اگرچہ یوگا میں ہزاروں برسوں سے بدلتے ہوئے حالات کے مطابق تغیر و تبدل ہوتا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ انسان کو اپنی خوابیدہ طاقتوں کو اجاگر کرنے اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔

یوگا کا لفظ یوک کی طرح "سنسکرت" سے لیا گیا ہے۔ اس کا مطلب انسان کو ایک ایسے نظم و ضبط میں ڈھالنا ہے جہاں اسے زندگی گزارنے اور اس سے لطف اندوز ہونے کا طریقہ آسکے۔ یوگا کی مشقیں عمر کے

ہر حصے میں کی جا سکتی ہیں۔ یہ عام خیال ہے کہ دنیا میں جس قدر یوگی موجود ہیں اتنی ہی یوگا کی قسمیں ہیں کیونکہ یہ ایک ایسا نظام ہے جسے ہر کوئی اپنی مرضی کے مطابق ڈھال سکتا ہے۔ یعنی ہر عمر کا شخص اپنی آسانی کے مطابق ان مشقوں کو کر سکتا ہے۔ اگرچہ یوگا کی بے شمار قسمیں ہیں لیکن یہ ایک دوسرے سے بڑی حد تک ملتی جلتی ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے جدا نہیں کیا جا سکتا۔ یوگا کی مشقیں کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دنیا کی پُر کیف اور بے کیف تمام چیزوں کا ایک دوسرے پر انحصار ہے۔ یعنی اس دنیا میں نشیب و فراز آتے رہتے ہیں۔ یوگا کی مشقیں ہمیں ان نشیب و فراز سے سرخرو ہونے میں مدد دیتی ہیں۔ مشہور شاعر جان ڈون کے الفاظ ہیں:

"کوئی انسان ایک جزیرے کی طرح بالکل الگ تھلگ نہیں ہے"۔ وہ ایک ایسے معاشرے میں زندگی بسر کرتا ہے جہاں اس جیسے بے شمار انسان بستے ہیں اور یہی وحدت یعنی ایک ہونے کا احساس ہی یوگا کا مفہوم ہے۔

اگرچہ کسی بھی مذہب یا عقیدہ کا شخص یوگی بن سکتا ہے مگر یوگا کے بارے میں معلومات ہمیں زیادہ تر ہندو لٹریچر میں ملتی ہیں کیونکہ جب کوئی یوگی سمادھی یعنی کائناتی شعور کے انتہائی درجے تک پہنچ جاتا ہے

تو اس کیفیت کو ہندوؤں کے نظریئے کے مطابق برہمن یعنی دیوتا کے ساتھ براہ راست تعلق سمجھا جاتا ہے۔

سمادھی ایک انفرادی تجربہ ہے جس سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات ہم یوگا کو ایک مذہب سمجھنے کی غلطی کیوں کرتے ہیں۔ سمادھی تک پہنچنے کا طریقہ کار بڑی حد تک دوسری ثقافتوں کے مذہبوں میں صوفیانہ درجات تک پہنچنے کے طریقہ کار سے مطابقت رکھتا ہے لیکن یہ ایک ایسی دلیل نہیں کہ ہم یوگا کو ایک مذہب مان لیں کیونکہ یہ کسی ایک عقیدے یا پیغمبر کی پیروی نہیں کرتا۔

یوگا انسان کی ذہنی نشو و نما کو اجاگر کرنے کا سب سے قدیم فن ہے اس کو سیکھنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کی جائے۔ اس سے یوگا کے تمام فائدے ہمارے سامنے آجاتے ہیں۔ چھٹی صدی قبل از مسیح میں لکھی جانے والی ایک عظیم کتاب "بھگوادگیتا" میں یوگا کی تعریف اس طرح کی گئی ہے۔

یوگا کامیابی اور ناکامی کے درمیان توازن کا نام ہے
یوگا ہماری زندگی کا سب سے خفیہ راز ہے
یوگا اس دنیا میں سلیقے سے زندگی گزارنے کا نام ہے
یوگا عظیم تر خوشیوں اور شادمانیوں کو جنم دیتا ہے۔

یوگا نفس پر قابو پانا سکھاتا ہے
یوگا تکلیف اور بیماری کو ختم کرتا ہے اور
یوگا ذہنی سکون اور اطمینان کا نام ہے۔

صدف ناز

دوسرا باب

یوگا کی ابتداء

یوگا کی ابتدا کا صحیح طور پر احاطہ نہیں کیا جا سکا ہے۔ بھارت میں جہاں یوگا نے جنم لیا تاریخ کے مطالعے کو اتنی اہمیت نہیں دی جاتی تھی جس قدر مغرب کے ممالک میں دی جاتی ہے۔ اگرچہ بھارت میں قوت خیال کے ساتھ ساتھ تجربے کو زیادہ اہمیت دی جاتی رہی لیکن وہاں ان تجربات اور خیالات سے بھرپور استفادہ حاصل کرنے کے بعد ان کا باقاعدہ ریکارڈ نہیں رکھا جا سکا اس لیے جن مؤرخوں نے یوگا کی تاریخ لکھی ہے انہیں بڑی چھان بین، مشکلات اور کاوشوں کے بعد کہیں جا کر اس کے حقائق معلوم ہوئے۔

آثارِ قدیمہ کے علوم میں ہمیں یوگا کے بارے میں پتہ چلتا ہے۔ ان علوم کا علم ہمیں بیسویں صدی کے آغاز میں ہوا۔ اس دوران مختلف مقامات پر

ہونے والی کھدائی سے ہمیں یہ معلوم ہوا کہ تین ہزار سال قبل از مسیح بھارت میں ایک قدیم تہذیب آباد تھی۔ کھدائی کے دوران ملنے والی بعض مہروں میں یشوا دیوتا کو یوگا کی مشق کرتے ہوئے دکھایا گیا ہے (یشوا دیوتا کو یوگا کا دیومالائی باقی سمجھا جاتا ہے) اس سے ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ بھارت میں آریہ نسل کے لوگوں کی آمد سے قبل یوگا کا علم موجود تھا۔

ہندوؤں کی مقدس کتاب "وید" میں ہمیں یوگا کی اصلاحات کا ذکر ملتا ہے۔ "وید" ہندوؤں کے مقدس گیتوں اور مذہبی شاعری کا مجموعہ ہے جنہیں دو ہزار برس کے عرصے میں اکٹھا کیا گیا ہے اور یہ زبانی طور پر نسل در نسل منتقل ہوتی رہی۔ "وید" بھارت میں مذہب کی ابتدائی سوچ کے ارتقا کا مظہر ہے۔ یہ ایک مشرکانہ سوچ تھی جس میں مذہب کے نام پر قربانی کا رواج مرکزی اہمیت رکھتا تھا اور جو اس وقت کے معاشرے میں پوری طرح رچ بس چکا تھا۔ اس سے ہندوؤں میں دیوتا کے بارے میں مطلق العنانیت یعنی با اختیار ہونے کے نظریئے نے جنم لیا۔ اس کا ذکر ہندوؤں کی ابتدائی مذہبی کتابوں میں بھی موجود ہے۔

دیوتا کی ذات ہندوؤں کے ایک بڑے مکتبۂ فکر کے فلسفے "ودانتا" کی بنیاد ہے جس کا ذکر یوگا پر بعد میں لکھی جانیوالی بہت سے کتابوں میں بھی موجود ہے۔ دیوتاؤں کے بارے میں لکھی جانے والی ایک کتاب

"گریٹ سنٹنسیز" میں سب سے عام فقرہ "تات وام آسی" یعنی دیوتا سب کچھ ہے۔ یہ حقیقت مکمل دھیان اور لگن کے ساتھ یوگا کی تعلیمات حاصل کرنے سے ہی معلوم ہوتی ہے۔ بعد میں لکھی جانے والی ویدوں "کتھا اپانشد" میں بیان کیا گیا ہے کہ:

"جب سکوت کے باعث حواس خمسہ ساکن ہوتے ہیں تو اسی سکون کو یوگا کہتے ہیں۔"

یہاں یوگا کو ایک ایسا اصول بتایا گیا ہے جس کا مطلب حقائق اور نور کی بلندیوں کو چھونا ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک "وید" کا مطلب اقوالِ زریں یعنی فلسفیانہ افکار، دانشمندی یا عقلمندی ہے۔ ہندومت میں ویدوں کو دیوتاؤں کے مقدس انکشافات یعنی الہام سمجھا جاتا ہے جو قدیم زمانے کے پنڈتوں پر ظاہر ہوئے یہ اسی فلسفے کی جڑیں ہیں جن سے یوگا کا آغاز ہوا اور ان سے ہمیں قدیم زمانے میں یوگا کے اصولوں کا علم ہوتا ہے۔

بھگواد گیتا

چھٹی صدی قبل از مسیح میں یوگا کے بارے میں سب سے بہترین لٹریچر لکھا گیا جسے "بھگواد گیتا" کہتے ہیں۔ یہ طویل رزمیہ شاعری میں ایک نظم

ہے جسے مہابھارتا کہا جاتا ہے اور اس میں ہندوؤں کے دیوتاؤں کے بڑے بڑے کارنامے درج ہیں۔ بھگواد گیتا دراصل اسی مہابھارتا کا ایک حصّہ ہے اور اس میں کرشنا دیوتا اور اس کے چیلے جنگجو ارجن کے یوگا کے بارے میں خیالات بیان کئے گئے ہیں۔

بھگوداگیتا میں یوگا کے بارے میں مختلف طریقے بتائے گئے ہیں۔ اس میں ایک آئیڈیل یوگی کی صفات بھی بیان کی گئی ہیں۔ اس میں عام زندگی میں ہر قسم کے دکھوں اور پریشانیوں سے چھٹکارا حاصل کرنے پر زور دیا گیا ہے اور اس کی سب سے بڑی خاصیت بھی یہی ہے۔ بھگواد گیتا میں ہر کسی بلکہ ان کے لیے بھی ایسی تعلیمات موجود ہیں جو ایک پر استغراق زندگی گزارنے کے لئے دنیا کو ٹھکرا دیتے ہیں۔ اگرچہ یہ ہندو نظریہ ہے مگر یوگا ہر نسل، رنگ اور مذہب کے لوگوں میں خوشیاں بانٹ سکتا ہے۔

قدیم یوگا

بھگواد گیتا جس وقت لکھی گئی اس وقت مہاتما بدھ اس دنیا میں موجود تھے۔ اسی دوران بھارت میں فلسفیانہ سوچ کا دھارا بہت طریقوں اور اشکال میں ظاہر ہو رہا تھا۔ ان میں ہندوؤں کا ایک کٹر طریقہ "قدیم یوگا"

کا تھا جو غالباً دوسری صدی عیسوی میں باقاعدہ تحریری شکل میں اکٹھا کیا گیا۔ اس وقت ہندوستان میں جین مت اور بدھ مت دوسرے دو بڑے مذہب تھے جو ہندومت سے بالکل مختلف تھے۔ ان مذاہب نے ہندوؤں کے سماجی اور مذہبی ڈھانچے سے بالکل الگ تھلگ نشوونما پائی مگر یوگا کے اصولوں میں یہ ہندوؤں کے کئی فرقوں کی طرح ایک دوسرے سے جڑے ہوتے تھے۔

یوگا مذہب نہیں ہے

ابتداء سے ہی یوگا کی یہ روایت رہی ہے کہ اس میں استاد کی طرف سے اپنے شاگرد کے لیے ذاتی ہدایات ہوتی ہیں چونکہ یوگا انسانی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے کا نام ہے اس لیے یہ کسی عقیدے کو نہیں مانتا۔ یہ صرف انسان کی خوابیدہ صلاحیتوں اور قوتوں پر یقین رکھتا ہے۔ یوگا پر اکثر مذہبی دانشوروں نے مذہب ہونے کا شک کیا ہے۔ ہندوؤں کی مذہبی کتابوں "ویدوں" میں ایک ایسے گروہ کا ذکر ہے جنہیں "وراتیاس" کہا جاتا تھا۔ وراتیاس کو ہم قدیم زمانے کے یوگی کہہ سکتے ہیں۔

اس گروہ کا تعلق ایک خفیہ اور مقدس برادری سے تھا جو رودا دیوتا کی جسے بعدازاں شوا دیوتا کہا گیا پوجا کرتی تھی۔ یہ گروہ یوگا

کی مشقیں کرتا تھا جس میں سب سے نمایاں پرانیاما تھی جسے قوت اور طاقت کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت کہا جاتا ہے۔ اس گروہ کو شودرا یعنی "ملیچھ" بھی کہا جاتا تھا۔ بعد کی ویدوں میں۔ یوگا کی سچائی کا براہ راست تجربہ بیان کیا گیا ہے۔ انہیں خفیہ باطنی تعلیمات بھی کہا جاتا ہے۔ اس کا مطلب استاد کے سامنے بیٹھ کر یوگا کی تعلیم حاصل کرنا ہے۔

وسطی ادوار میں عیسائیوں کے عہد میں یوگا کے اصول خفیہ تعلیمات کی صورت میں مختلف مذاہب اور فرقوں کے نظریات میں سمو گئے لیکن ان میں اُپانشڈ یوگا، تنتراس یوگا اور ہاتھا یعنی جسمانی یوگا کی مشقوں کو جاننے کے لیے ایک استاد کی ضرورت پڑتی ہے۔ یوگا کی کسی بھی مشق کو کرنے کے لیے ایک ایسے معاشرے میں بھی جہاں اس کی ابتدا ہوئی اور جہاں اس نے نشوونما پائی۔ ایک استاد یعنی رہنما کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ جہاں تک یوگا پر لکھی ہوئی کتابوں کا تعلق ہے تو ان سے صرف رہنمائی حاصل کی جا سکتی ہے۔

تیسرا باب

یوگا کا فلسفہ

بھارتی فلسفے کا نقطہ آغاز "وید" اور خصوصاً "اپانشڈ" کے قدیم لٹریچر سے ہوتا ہے۔ پہلی چند صدیوں میں ہندوؤں کے چھ فلسفی نظام مرتب کئے گئے ان میں "ودانتا" "سنکھیا" "یوگا" "وشیکا" اور "مماسا" شامل ہیں۔ یوگا کا لٹریچر زیادہ تر ودانتا اور سنکھیا سے لیا گیا اور ان دونوں کے درمیان بہت کم فرق ہے۔

مزید برآں بہت سے بنیادی نظریات بھی ان میں یکساں ہیں۔ اوّل یہ کہ انسانی زندگی تکالیف سے بھری ہوئی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم زندگی گزارنے کے طریقے میں کہیں نہ کہیں کوئی غلطی کرتے ہیں جو ہو سکتا ہے کہ حقیقت کی ایک ادھوری تصویر ہو۔ دوم۔ یوگا کی مشقوں پر عمل کرتے ہوئے اور سچائی کا پورا علم حاصل کر کے ہم اپنی زندگی میں مشکلات کو ختم کر سکتے ہیں یہ علم براہ راست

ایک ایسا شعور ہے جو روزمرہ کی زندگی میں نہ صرف ہماری رہنمائی کرتا ہے بلکہ اس کے حصول سے ہم اپنی پوشیدہ صلاحیتوں اور طاقتوں کی معراج کو چھو لیتے ہیں۔ بھارتی فلسفے اور مغربی فلسفے کا بنیادی فرق یہی ہے بھارتی فلسفے کا مطلب انسانی ترقی ہے اور یہ مذہب سے علیحدہ نہیں ہے۔ اس فلسفے میں ایک بھی ایسا لفظ نہیں جو مغربی فلسفے سے مطابقت رکھتا ہو۔ صرف ایک ذرا سا ملتا جلتا لفظ درشن ہے جس کا مطلب نظارہ ہے۔

درشن ایک ایسی وجدانی کیفیت کا نام ہے جس پر بھارتی فلسفے کا دارومدار ہے۔ اس کے بہت سے نام ہیں مثلاً سمادھی، نروان، کیولیا اور موکسا۔ ان سب کے جوہر بیان نہیں کئے جا سکتے ہیں۔ ان کے تجربے سے سوچ کے نظام نے تکنیکی الفاظ کے ایک وسیع خزانے کے ساتھ جنم لیا۔ بھارتی فلسفے کے تمام مکاتبِ فکر میں یوگا کی مشقیں مشترک ہیں مگر وہ تشریحات اور اصطلاحات میں ایک دوسرے سے مختلف ہیں۔

اوتار یعنی زندگی کا پہیہ

انسانی تکالیف کا سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ہمیں اپنے اندر موجود قدرت کی عطاکردہ بے پناہ صلاحیتوں کا علم نہیں ہوتا۔ "ودانتا" کے نظریے میں اسے جہالت کہتے ہیں جبکہ عیسائیوں کے عقیدے کے مطابق یہ تکالیف

انسانی گناہوں کی سزا ہے۔ ہندوؤں کے نزدیک ہر انسان میں دیوی دیوتا جیسی خصوصیات موجود ہیں مگر اسے اس کا اندازہ نہیں ہے۔ روح کو دنیا میں جسم کے ساتھ جوڑ دیا جاتا ہے۔ موت کے بعد روح ایک نئے جسم کی صورت میں دنیا میں واپس آتی ہے اور یہ سلسلہ اس وقت تک جاری و ساری رہتا ہے جب تک کہ وہ ارتقا کی آخری منزل تک نہیں پہنچ جاتی۔ اس دائمی سلسلے کو "اوتار" کہتے ہیں۔

ہندوؤں کے نزدیک ایسی روح جسے دوبارہ جسم میں داخل کیا گیا ہو۔ وقت کی پابند ہے اور اس کی منزلِ ابھی تک اس سلسلے سے فرار حاصل کرنا ہے۔ لیکن ایک طرح سے یہ بڑی اطمینان بخش بات ہے کہ ترقی کرنا انسان کے اپنے بس میں ہے اور وہ مرنے کے بعد بھی اس کے پاس روحانی طور پر مزید درجات حاصل کرنے کے مواقع موجود ہیں۔

کرما

کرما کے معنی عمل کرنا کے ہیں۔ یہ خیال کیا جاتا ہے کہ عمل روح کی نشوونما کرتا ہے۔ کرما کے اصول کے مطابق ہم جو بوتے ہیں وہ کاٹتے ہیں ہر شخص کو اپنے اعمال کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ اگرچہ اس میں دیر ہو سکتی ہے مگر جب ایسا ہوتا ہے تو کہا جاتا ہے کہ کرما اپنی مراد کو پہنچ گیا ہے۔ کرما کے نظریے

کا مطلب قسمت یا ہونی کا قائل ہونا ہے اگرچہ کوئی بھی شخص اپنے ماضی کے اعمال کے نتائج سے فرار حاصل نہیں کر سکتا تاہم مستقبل کا دارومدار حال کے اعمال پر ہے اور یہ سمجھا جاتا ہے کہ یوگا کا راستہ اختیار کرنے سے بُرائی کے پہلو ختم ہو جاتے ہیں۔

سنکھیا یوگا

قبل ازیں بیان کئے گئے نظریات ہندوؤں میں مشترک ہیں، سنکھیا یوگا کی خاصیت اس کے ارتقا کے نظریات میں بتائی گئی ہے۔

پراکریتی کائنات یا قدرت کی سب سے درست شکل کا نام ہے۔

یہ گناس کے تین عناصر پر مشتمل ہے۔ گناس کا لفظی مطلب "رسہ" ہے۔ اول "تماس" یعنی جہالت اور سستی کا تنزلاتی طاقت۔ دوم "رجاس" یعنی عزم کی طاقت اور سوم "ستوا" یعنی کائناتی شعور کی طاقت، روشنی۔ کسی بھی انسان کے کردار کا تعین اس کے اندر موجود ان تین عناصر کے تناسب سے کیا جاتا ہے۔ انسانوں میں "تماس" جہالت کو "رجاس" "خواہش اور طاقت اور "ستوا" شادمانی اور سکون کو کہتے ہیں۔

انسانی ذہن میں بھی باقی مادے کی طرح یہی چیزیں شامل نہیں۔ پراکریتی دنیا میں آنے سے پہلے ایک بے شکل حالت میں موجود تھی جس میں

گناس بالکل صحیح توازن میں تھے۔ اس توازن کو پراکریتی میں اعلیٰ ترین ہونے کے نظریے نے درہم برہم کیا۔ گناس کی بعدازاں سرگرمیاں دنیا کی تخلیق کا موجب بنیں۔

ہماری اس دنیا کو بار بار بنایا گیا اور ختم کیا گیا۔ تحلیات کے اس عمل کو "پرالیاس" کہتے ہیں۔ پراکریتی صرف اس وقت اپنا کام دکھاتی ہے جب روح اس کے ساتھ اپنی شناخت کرائے۔ اس لیے وہ لوگ جو اس مسلسل بدلتی ہوئی مادی دنیا سے خود چھٹکارا حاصل کرنا چاہیں وہ پراکریتی پر اپنی حقیقت کو ہیں اصل فرق کو سمجھتے ہوئے ایسا کر سکتے ہیں۔ کسی شخص کو اپنی حقیقت جاننے کا شعور "پروسا" کہلاتا ہے اور اسے یہ شعور "پروسا" کی "پراکریتی" کے ساتھ پہچان سے ہوا۔ پروسا بذاتِ خود ایک ایسا صحیح شعور ہے جو انا اور تکالیف سے مبرا ہے۔

پتانجلی کا یوگا اصول معرفت اور اخلاقیات کے ذریعے ذہن کے اندر موجود مادے کو صاف کرتا ہے اور اس کے بعد ہمارا ذہن بالکل صاف ہو جاتا ہے اور ہم اپنی اصل کو پہچان جاتے ہیں۔ اس راستے کو "وریگیا" یعنی ذہن کی بے نیاز حالت اور "ابھاسا" یعنی مہارت کہتے ہیں۔

ودانتا

ودانتا کا مطلب ویدوں کی انتہا ہے یا دوسرے الفاظ میں اپانشڈ ہے۔اس کا مرکزی خیال اپانشڈ کے مرکزی خیال کی طرح بالکل سادہ ہے ودانتا کے اصول میں صرف ایک حقیقت برہمن یعنی اتمان ہے جو سمکھیا کے پروسا یعنی انسان کے اعلیٰ ترین شعور سے مطابقت رکھتی ہے ودانتا میں دنیا کو مایا کہا جاتا ہے جس کا مطلب فریب نظر یا دھوکہ ہے۔ اگرچہ دیوتا ہر چیز میں موجود ہے مگر وہ نظر نہیں آتا۔ اپنی حقیقت جان لینے کے بعد ہم پر یہ سچائی ظاہر ہوتی ہے۔ ودانتا کے مطابق تخلیق کا مطلب اپنے آپ کو بھول جانا اور سچائی کا مطلب خود آگاہی ہے۔ اپنے آپ سے غافل رہنے کا مطلب اودیا ہے جو تکالیف کی وجہ سے بنتی ہے۔ ہندوؤں کے طریقے اگرچہ اصولی طور پر ایک دوسرے سے علیحدہ علیحدہ ہیں مگر عمل میں یہ ایک جیسے ہیں۔ ان سب کا مقصد دکھوں اور تکالیف سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔

♣

چوتھا باب

یوگا کی اقسام

یوگا کی مختلف اقسام ہیں جو ایک دوسرے کے ساتھ رسّے کی لڑی کی طرح جُڑی ہوئی ہیں۔ عملی طور پر صرف ایک قسم کی یوگا کی مشق کرتے رہنا ممکن نہیں۔ یوگا کی تمام اقسام میں بنیادی اصولوں کو یاما اور نیاما کہا جاتا ہے۔ یاما کے احکامات میں تشدد، چوری، بے ایمانی اور طمع سے منع کیا گیا ہے۔ نیاما میں پاکیزگی، سادگی، قناعت، مطالعہ اور دیوتا کے ساتھ عقیدت رکھنا لازمی ہے۔ یہ تمام دس احکامات مزاجاً بڑے مثبت ہیں یاما میں عدم تشدد سب سے زیادہ اہم ہے حتیٰ کہ اگر کسی کے فرائض میں دشمن سے جنگ کرنا بھی شامل ہے تو وہ بھی نفرت اور کینہ کے بغیر ہونی چاہیئے۔ صبر و شکر کا مطلب آدم بیزاری یا تنگ خیالی ہونا نہیں بلکہ زندگی کے فالتو مشاغل اور ان کی خواہش کو حقیقی خوشی اور سکون کے

حصول کے لیے ترک کرنا ہے۔ پتا نجلی میں کہا گیا ہے کہ صبر و شکر انسانی زندگی میں اعلیٰ ترین خوشیاں لانے کا موجب بنتا ہے۔

جب کوئی یوگی سمادھی کے درجے تک پہنچ جاتا ہے تو نیاما اور یاما کے احکامات پر خود بخود عمل ہوتا رہتا ہے۔ سمادھی تمام چیزوں کو یکتا سمجھنے اور دوسروں کی اچھائیوں کو اپنی اچھائیوں کے برابر قرار دینے کے شعور کا نام ہے۔ اس شعور تک پہنچنے سے قبل یوگا کی تربیت میں نیاما اور یاما کی مشقیں ایک ڈسپلن کے تحت کی جاتی ہیں اور یہ تربیت خود پرستانہ نظریات کو کمزور کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بھگواد گیتا کے تین یوگا

بھگواد گیتا میں یوگا کے تین بڑے اصول بتائے گئے ہیں۔ انہیں جنانا۔ کریا اور بھکتی یعنی روحانی علم، عمل اور عقیدت کہتے ہیں۔ جنانا یوگا علم اور عقل کا یوگا ہے۔ اس کی مشقیں مکمل انہماک اور توجہ سے کی جاتی ہیں۔ اس علم کو حاصل کرنے کے لیے غور و فکر، معرفت اور نفس کشی کی ضرورت ہے۔ اس کی تربیت دینے والا یوگی بھی "تارکِ دنیا اختیار کرنے والا عالم ہوتا ہے۔ اس یوگا کی عقل و دانش کے بارے میں کرشن دیوتا اس طرح بیان کرتا ہے۔

جب کوئی مٹ جانے والی چیزوں میں ابدیت یعنی دوسری زندگی دیکھتا ہے تو اس کا علم صحیح ہے لیکن اگر کوئی اس کے برعکس دیکھتا ہے تو اس کا علم صحیح نہیں ہے۔ اگر کوئی کسی چیز کو نفس پرستانہ انداز سے اس طرح دیکھتا ہے جیسے کہ وہ سب کچھ ہے تب وہ جہالت کے اندھیروں میں رہتا ہے۔

تمام چیزوں کے یکتا ہونے کو فہم و فراست اور مفاہمت کے ساتھ سمجھنے سے یہ حقائق خود بخود بالآخر ظاہر ہو جاتے ہیں، عقلی بصیرت سچائی کے براہ راست تجربے کی بنیاد ہے۔

کریا یوگا عمل کرنے کا نام ہے۔ کریا کے اصول کے مطابق ہر عمل بہت سے اعمال کا باعث بنتا ہے اور عمل سے بچنا ناممکن ہے حتیٰ کہ عمل نہ کرنا بھی بذاتِ خود ایک ردِ عمل ہے۔ عمل سے اجتناب کرتے ہوئے ہم عمل سے رہائی حاصل نہیں کر سکتے۔ ہم ایک لمحے کے لیے بھی عمل کے بغیر نہیں رہ سکتے اور ہم قدرت کی پیدا کردہ قوتوں کے ذریعے عمل کرنے پر مجبور ہیں جو انسان کریا یوگا کے اصول پر چلتا ہے وہ عظیم انسان ہے۔ کریا یوگا کا راستہ ایک مقدس راستہ ہے۔

کریا یوگا کا مطلب جذبات سے بے نیاز ہو کر اپنے آپ کو نتائج سے علیحدہ کرنا ہے اس میں ہمیں صلے یا انعام کی توقع نہیں رکھنی چاہیئے۔

عمل دیوتا سے عقیدت اور انسانی بہتری کے لیے کئے جاتے ہیں. ہر معمولی عمل بھی ایک قسم کی قربانی میں تبدیل ہوتا ہے. کرما کا لفظ شروع میں "ویدوں" میں دیوتا کے نام پر دی جانے والی قربانی کو ظاہر کرنے کے لیے استعمال کیا گیا۔

ایسا شخص جس کا عزم بے چین خواہش یا شیخ چلی والی سوچ سے مبرا ہے صرف اسے ہی صحیح سکون حاصل ہوتا ہے. اسے کبھی کسی چیز کی خواہش نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ کسی پر تکیہ کرتا ہے وہ ہمیشہ مسرتوں سے بھرپور زندگی گزارتا ہے۔

بھکتی یوگا محبت اور عقیدت کا راستہ ہے. صرف عقلمند اور تارک دنیا انسان ہی جنانا اور کرما کے ذریعے دیوتا کے بارے میں علم رکھ سکتا ہے دیوتاؤں کا راستہ اختیار کرنا فانی انسان کے لیے بہت مشکل ہے اگر کوئی شخص عقل و دانش کے ذریعے دیوتا تک نہیں پہنچ سکتا تو وہ یہ مقام دیوتا کے ساتھ اپنی محبت اور عقیدت کے ذریعے حاصل کر سکتا ہے۔

کرشن دیوتا کہتے ہیں: "وہ جو روح کی سچائی اور گہرائی کے ساتھ محبت اور عقیدت کا اظہار کرتا ہے میں اسے وہ سب کچھ دے دیتا ہوں جو ان کے پاس نہیں ہوتا اور جو کچھ اس کے پاس ہوتا ہے اسے بڑھا دیتا ہوں یعنی اور زیادہ کر دیتا ہوں۔"

یعنی کرشن دیوتا سب کے لیے یکساں ہیں اور ان کا پیار و محبت سب کے لیے ایک جیسا ہے۔

ایک اور جگہ کرشن دیوتا کہتے ہیں:-

"لیکن وہ جو عقیدت کے ساتھ میری پوجا کرتے ہیں وہ مجھ سے ہیں اور میں ان کے اندر موجود ہوں حتیٰ کہ اگر کوئی بڑے سے بڑا گناہ گار اپنی روح کی سچائی کے ساتھ مجھ سے عقیدت کا اظہار کرتا ہے تو اس کے لیے میرا وعدہ ہے کہ وہ تباہ نہیں ہوگا۔"

کرشن دیوتا کے یہ الفاظ یسوع مسیحؑ کی یاد دلاتے ہیں اور بھکتی یوگا کی تعلیم عیسائیوں کی تعلیمات سے بڑی حد تک ملتی جلتی ہیں۔

ٹانٹرک یوگا

بھارتی فلسفے میں جادو، منتر، ٹونا یعنی ٹانٹرزم کا اضافہ چوتھی صدی عیسوی کے لگ بھگ ہوا. اس سے بھارتی تمدن و تہذیب پر گہرا اثر ہوا. اس فلسفے کے پیچھے ودانتا کی وحدت اور روحانی بصیرت کارفرما ہیں۔ "سمادھی" جسمانی طریقوں سے حاصل کی جاتی ہے. یوگی پُراسرار تجربہ حاصل کرنے کے لیے اپنے جسم کو آمادہ کرتا ہے اور ایک طرح سے دیوتا کا مندر سمجھتا ہے کیونکہ یہ لوگوں کے اندر جذبے کو سمو دیتا ہے. جسم اور کائنات

کے درمیان مقابلہ مذہبی رسومات کے ذریعے شعور کی معمول کی سطح کو بلند کرنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس ضمن میں بہت سے جدید طریقے بھی استعمال کئے جاتے ہیں جن میں منتر پڑھنا یعنی علامتی مذہبی اشارے دہرانا۔ ینترا اس اور منڈلاس یعنی علامتی فرضی صورتیں بنانا۔ ٹراٹک یعنی معرفت کی مشق کے دوران کسی چیز کو مسلسل دیکھنا مدراس یعنی علامتی مذہبی اشارے اور میتھن یعنی جنسی مباشرت کی انتہا شامل ہے۔

ٹانترزم یوگا کی ایک خصوصیت شکتی دیوی کے بتاتے ہوئے اصولوں کی پوجا کرنا ہے۔ شکتی دیوی بذاتِ خود نظام کائنات کی ایک طاقت ہے۔ تخلیق کی قوت اور شیوا دیوتا اور شکتی دیوی کے ملاپ سے دنیا کی دکھڑی وجود میں آتی ہے۔ اس سے ایک لازوال حقیقت بھی سمجھ میں آتی ہے۔

ٹانترزم جسم کی ہیئت بدل کر دیوتا بنا دینے میں کیمیا گری کے ساتھ مماثلت رکھتا ہے یہی وہ راستہ ہے جس کے ذریعے دوسرے مذاہب کے افراد خصوصاً مسلمانوں کو ہندوازم کی طرف راغب کیا جاتا ہے اور ہندومت کے قدیم اور ابتدائی رسومات اور علامتوں میں ازسرِنو جان ڈال کران کا تسلسل قائم رکھا جاتا ہے۔

ہتھا یوگا (جسمانی یوگا)

ٹانترک یوگا کی طرح ہتھا یوگا بھی جسم کے ذریعے ذہن پر اثر ڈالتا ہے یہ معرفت کے زور پر جسمانی ورزش کرنے سے ذہن کو پراگندہ خیالات سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ مغرب میں پڑھایا یا بتایا جانے والا ہتھا یوگا سانس لینے کے طریقوں پر مشتمل ہے جو جسم اور ذہن کو معرفت کے لیے تیار کرتا ہے لیکن اس کے بعض اصول براہ راست جسمانی مشقوں کے ذریعے سمادھی کی طرف راغب کرتے ہیں۔

ہتھا یوگا کے بعض آسن انتہائی قدیم ہیں۔ لفظ آسن" ویدوں" میں موجود ہے لیکن ایک مکمل نظام ہونے کے ناطے سے ہتھا یوگا نسبتاً ایک نئی ایجاد ہے لیکن اس کے بانی کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ پانچویں صدی عیسوی میں موجود تھا۔ ہتھا یوگا پر پندرھویں صدی میں لکھی جانے والی کتاب" پرادیپکا " میں یوگا کے پندرہ مختلف آسن بیان کئے گئے ہیں۔ اس کا اصل مسودہ گم ہو چکا ہے۔ ایک اور قدیم کتاب" یشوا " میں اٹھائی سے زیادہ آسن ہیں جو اگرچہ ابتدائی مشقیں ہیں مگر تربیت کے آخری مرحلوں میں یہ انسانی جسم کو مضبوط اور طاقتور بننے میں مدد دیتی ہیں۔ یہ سب کچھ جیسے یوگی تجربے

اور کنٹرول سے سیکھتا ہے ایسی طاقت ہے جو تمام چیزوں کو زندگی
عطا کرتی ہے۔ جسمانی اور ذہنی مشقوں کے مجموعے سے ہتھا یوگا کا یوگی
زندگی کے تجربے کا نچوڑ حاصل کرنے کے لیے راستہ نکالنے اور طاقت کو
یکجا کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

نازک جسم

ہاتھا یوگا کی یہ مشق ہلکے یعنی پتلے جسم کے نظریئے پر قائم ہے
یعنی اس کی مشقوں کو کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ہمارا جسم ہلکا پھلکا
ہو۔ ہاتھا یوگا طاقت کے دھاروں کا ایک ایسا نیٹ ورک ہے
جو ہمارے اعضا کو تحریک دیتا ہے، ہلکے یا پتلے جسم کی طاقت کا
مرکز جسمانی ڈھانچے کے مطابق ہوتا ہے جو ریڑھ کی ہڈی کے تھم میں سے
گزرتا ہے اسے سُسما کہتے ہیں۔

طاقت کے مراکز کو چکراس کہتے ہیں ہمارے جسم میں یہ سینکڑوں
کی تعداد میں ہوتے ہیں ان میں سے آٹھ چکراس ریڑھ کی ہڈی کے محور
کے ساتھ ہوتے ہیں اور ان کی اعصابی پیچیدگیوں کے ساتھ صحیح
مطابقت نہیں ہوتی۔ چکراس جسمانی طاقت کے مراکز کو کہا جاتا ہے
اور ہر چکراس انسانی جسم کے مختلف حصوں اور شعور کے مختلف درجوں

سے ہوتا ہے۔ چکراس کے استعمال سے یوگی کو معرفت کا ایک بلند درجہ
حاصل ہو جاتا ہے۔

چکراس میں تحریک پیدا کرنے اور پران یعنی زندہ رہنے کی طاقت
کی روانی پر قابو حاصل کرنے کی مشقیں آسن، مدراس اور بندھاس کے
زمرے میں آتی ہیں۔ ان ورزشوں کی تیاری کے لیے سانس پر قابو پانے
جیسی کئی مشقیں کرنی پڑتی ہیں جنہیں کرنے کے لیے جسمانی اور ذہنی طور پر
پاک صاف رہنا پڑتا ہے۔

ہاتھا یوگا کی تربیت سے ہمیں اپنے تمام اعضا کے فرائض کی
ادائیگی پر مکمل کنٹرول اور غیر معمولی کنٹرول حاصل ہوتا ہے اور یہ یوگی کی
قابلیت پر منحصر ہے کہ وہ دنوں بلکہ ہفتوں زندہ دفن رہنے یا مہلک زہر
نگل جانے کے باوجود خود کو کوئی نقصان نہ پہنچنے دے۔ یہ تمام کامیابیاں
یوگی کے ضبطِ نفس کو ظاہر کرتی ہیں۔ یوگی کے اندر بذاتِ خود ایسی
کوئی صلاحیت نہیں ہوتی مگر وہ مسلسل محنت اور لگن کے ساتھ
اس منزل کو حاصل کر لیتا ہے۔ تمام جسمانی مشقوں میں ذہنی نظم و ضبط
کا بڑا دخل ہوتا ہے اور ہاتھا یوگی کا پہلا کام یاما اور نیاما کی مشقوں
کی پابندی کرنا ہے۔

کنڈالینی یوگا

کنڈالینی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد میں موجود ایک ایسی پوشیدہ طاقت کا نام ہے جو وہاں سانپ کی طرح کنڈلی مارے بیٹھی ہے۔ پرادیپکا میں بتائی گئی ہاتھا یوگا کی بہت سی مشقوں کا مقصد اس سانپ کو جگانا اور چکراس کے ذریعے آخری منزل یعنی دماغ کے بلند ترین چکراس تک اس کی رہنمائی کرنا ہے۔

کنڈالینی کی پہچان کائناتی طاقت اور جنسی رجحان سے ہوتی ہے اسے ابھی تک کوئی سائنسی یا جدید نام نہیں دیا جا سکا ہے مگر اس میں کوئی شک و شبہ باقی نہیں رہا ہے کہ ایک پوشیدہ قوت موجود ہے جس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ کنڈالینی اور چکراس کے ملاپ کی آخری منزل سمادھی ہے۔ کنڈالینی کی طاقت کو جگانے اور ابھارنے کے لیے کی جانے والی مشقوں کا ہاتھا یوگا کے لٹریچر کے ساتھ چھڑی سے سانپ کو مارنے کی حد تک تعلق ہے یہ تمام مشقیں جسمانی نوعیت کی ہیں۔

لایا یوگا

کنڈالینی یوگا اور چکراس کے نظریئے کو سمجھنے کے لیے جو اصطلاح استعمال کی جاتی ہے اسے لایا یوگا کہتے ہیں، چکراس کو کنول کے پھول سے تشبیہہ دی جاتی ہے جس کی مختلف تعداد میں پتیاں ہوتی ہیں سب سے بڑا چکراس ساحسرا جو ہمارے سر کے درمیان میں ہوتا ہے۔ یہ ہزاروں کی تعداد میں پتیوں پر مشتمل ایک کنول ہے۔ ہر چکراس ایک دیوتا کے تابع ہے جس کا تعلق نہ صرف ایک مخصوص کیفیت اور مزاج سے ہے بلکہ زمین پانی، آگ، ہوا، خلا، شعور اور آسمانی عناصر میں سے کسی ایک سے بھی ہے۔ ہر ایک کی اپنی اپنی تشبیہات اور علامتی آوازیں ہیں جو معرفت کے موضوع فراہم کرتی ہیں، چکراس کی علامتیں ہمارے جسم کی تشریح عالم جہاں کے کائناتی تصور سے کرتی ہیں اس میں دیوتا، چاند، سورج اور ریڑھ کی ہڈی شامل ہیں اس طرح ہاتھا یوگا اپنے آپ کو نظام کائنات کا حصہ سمجھ کر کمال حاصل کرتے ہوئے بقائے دوام حاصل کر لیتا ہے۔ کنڈالینی کا پیشوا کے اعلیٰ ترین چکراس سے ملاپ دنیا کی بہت سی چیزوں کو ایک دیوتا میں سمو دیتا ہے اور ہاتھا یوگا کا یوگی اسی طرح پاک صاف ہو جاتا ہے جیسا کہ وہ اپنی تخلیق سے

سے قبل تھا۔

کنڈالینی ہر چکر اس کے وسط یا مرکز سے گزرتا ہے اور اس کے تمام عمل جو مرکز کے ساتھ طے ہوتے ہیں مخفی کر دیئے جاتے ہیں۔ لایا یوگا میں ہماری تمام طاقت ہمیں سمادھی کی طرف لے جاتی ہیں۔ پرادیپکا میں بیان ہے کہ "اس طرح سورج، چاند اور آگ کا ملاپ متاثرہ ہوتا ہے جو ہمیں بقائے دوام کی طرف لے جاتا ہے اور ہمارا وجود موت کی سی کیفیت اختیار کر لیتا ہے۔

سمادھی میں ساری زندگی صحیح شعور کی کیفیت سے جدا ہو جاتی ہے یہ شیوا اور شکتی کے ملاپ کا اصول ہے جو تانترک یوگا میں جنس کے عمل کی بنیاد ہوتا ہے۔ شکتی عورت کو شیوا مرد کو ظاہر کرتا ہے متضادات کا یہ ملاپ ہاتھا یوگا کا مخفی مطلب ہے ہا کا مطلب سورج اور تھا کا مطلب چاند ہے۔

راجہ یوگا

یوگا ستراس میں بتائے گئے یوگا کے اصولوں کو راجہ یوگا کا نام دیا گیا ہے اور اسے دوسری صدی عیسوی میں پتانجلی میں جمع کیا گیا ہے اسے آٹنگ یوگا بھی کہتے ہیں۔ آٹنگ کا مطلب آٹھ درجے ہیں

اور راجہ یوگا کو بھی آٹھ مرحلوں میں تقسیم کیا گیا ہے، راجہ کا مطلب بادشاہ ہے اور راجہ یوگا ہمیں ذہن اور قوت ارادی پر قابو پانا سکھاتا ہے۔ معرفت کے ذریعے جسم، حواس اور ذہن سے آگاہی کی قوت واپس لے کر اسے اندر اصل وجود کی طرف لگا دیا جاتا ہے۔ ستراس کا فلسفیانہ پس منظر سنکھیا جیسے ہے لیکن راجہ یوگا کی مشقیں کسی بھی نظریئے اور حالات میں کی جا سکتی ہیں کیونکہ راجہ یوگا کی سادہ سی تعریف ہے کہ یہ ذہن کے اندر موجزن خیالات کو پُر سکون کر دیتا ہے۔

ستراس چار کتابوں پر مشتمل ہے پہلی کتاب میں یوگی کے لئے واضح الفاظ میں راستہ بتایا گیا ہے۔ اس راستے میں ذہن کی سرگرمیوں مثلاً خواب دیکھنا، سوچنا وغیرہ کی حد بندی کر دی گئی ہے اور ان کمزوریوں کی بھی نشاندہی کی گئی ہے جو معرفت کے حصول یا اس تک پہنچنے کی راہ میں رکاوٹ ڈالتی ہیں۔ ان میں شک، سستی، خواہش اور مایوسی شامل ہیں۔ دوسری کتاب میں یوگا کی مشقوں کے ابتدائی طریقے بیان کئے گئے ہیں جو یوگی کو معرفت کے اعلیٰ درجے کے حصول کے لیے تیار کرتے ہیں اور جہالت، خواہش، نفس پرستی، خوف اور طمع وغیرہ سے پیدا ہونے والی مصیبتوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتے ہیں۔ اس میں آٹھ مرحلوں کا ذکر ہے۔ پہلے دو مرحلے یاما اور نیاما کے اصول ہیں

تیسرے مرحلے میں آسن کا انداز اختیار کیا جاتا ہے۔

آسن کا مطلب پختگی اور سکون ہے۔ یہ مستقل مزاجی اور معرفت کا تقاضا کرتا ہے تب کہیں جاکر مخالفانہ جذبات تنگ کرنا بند ہوتے ہیں پرسکون اور آرام دہ آسن اختیار کئے بغیر معرفت کا حصول ناممکن ہے۔

چوتھا مرحلہ پرانیام یعنی نظامِ تنفس پر قابو حاصل کرنا ہے۔ اس کا مطلب جب پھیپھڑے خالی یا ہوا سے بھرے ہوئے ہوں تو سانس روکے رکھنے سے ہے۔ پرانیام آسن ذہن اور جسم کو سکون دے کر یکجا کرتا ہے۔ پانچواں مرحلہ پرتیہار کا ہے جس کا مقصد ذہن کو حواس کے تقاضوں سے علیحدہ کرنا ہے۔ اس طرح جو قوت کسی چیز کو محسوس کرنے میں صرف ہوتی ہے اسے اندر کی طرف موڑ کر باقی تین مرحلوں پر عبور حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان میں دھرنا (محویت) دیہانہ (معرفت) اور سمادھی شامل ہیں۔

پہلے پانچ مرحلے ہمارے جسم کی نشوونما پر اثر انداز ہوتے ہیں جبکہ آخری تین مرحلے جنہیں "سمیام" کہتے ہیں ہمارے جسم اور ذہن کے اندر ہونے والے دیگر عوامل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سمیام کی مشق کرنے والا یوگی اپنے اندر اس قدر طاقت پیدا کر دیتا ہے کہ وہ اسے اپنی مرضی اور خواہش سے کہیں بھی استعمال کر سکتا ہے اس

طرح وہ "سدھا" یعنی ایک کامل انسان بن جاتا ہے جس کے قبضے میں تمام پراسرار قوتیں ہوتی ہیں۔ جلتی آگ اس پر اثر نہیں کر سکتی۔ گہرا پانی اور دلدل اس کا کچھ نہیں بگاڑ سکتے۔ نوکیلے کیلوں پر اسے بٹھا دیا جائے یا لٹا دیا جائے اسے کوئی گزند نہیں پہنچتا۔ لیکن یہ تمام قوتیں یوگی کو سخت تربیت کے بعد حاصل ہوتی ہیں۔ ایک طرح سے اس کی روحانی ترقی یا منزلت کے راستے میں رکاوٹیں موجود ہیں کیونکہ یہ تمام قوتیں حاصل کر لینے کے بعد ہمارے اندر طمع اور حرص پیدا ہوتی ہے اور ہم ان کا ناجائز استعمال کرتے ہیں۔

سمادھی کا مطلب چھٹکارا حاصل کرنا نہیں بلکہ معرفت کے ذریعے ذہن کی صفائی کرنا ہے تاکہ انسانی ذہن مکمل طور پر صاف رہے سمادھی کی مشق چھوڑ دینے سے بھی یوگی دنیاوی عمل سے آزاد ہو جاتا ہے اپنی موت کے بعد وہ دوبارہ زمین پر پیدا نہیں ہوگا تب اس کی تکالیف اور عمل ختم ہو جائیں گے۔

ہاتھا یوگا اور راجہ یوگا کے سب سے اہم مرحلوں میں طاقت کے صحیح استعمال کا ادراک ہوتا ہے۔ ہماری طاقت جسمانی سرگرمیوں مثلاً حواس، ادراک، جذبات اور جنسی تجربے کے ہیجان میں خرچ ہوتی ہے اور جب یہ طاقت ایک جگہ جمع ہو جاتی ہے اور مہلک اور تخلیقی دونوں

طرح کی طاقت بن جاتی ہے۔ تاہم ان مشقوں کو ایک استاد کی نگرانی
میں بڑی احتیاط کے ساتھ کیا جاتا ہے اور اس دوران زیادہ تر زور پہلے
مرحلے کی مشقوں پر دیا جائے۔

یوگا مغرب میں

مغرب میں بہت کم لوگ کلاسیکل اور ہاتھا یوگا کی مخفی تعلیمات سے
سروکار رکھتے ہوں گے۔ ہماری زندگی میں مقبول ہونے والا یوگا ہاتھا یوگا
اور راجہ یوگا ہیں۔ یہ دونوں ایک دوسرے سے بالکل اس طرح جدا نہیں
کئے جا سکتے جس طرح جسم سے ذہن کو علیحدہ نہیں کیا جا سکتا۔ یہ یوگا کی
تربیت ہی ہے جو لوگوں کو جدید دنیا میں جہاں انسان کی ایک مشین
کی مانند بن کر رہ گیا ہے اسے صحت مند اور معتدل مزاج بننے میں
مدد دے رہی ہے۔ یوگا کے آسن نہ صرف جسم کو صحت مند اور لچکدار
بناتے ہیں بلکہ وہ براہِ راست ذہن اور جذبات کو بھی متاثر کرتے ہیں
اس لیے یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ جسم کے ہر حصے کی اپنی ایک نفسیاتی اہمیت
ہے اور ہر نفسیاتی حرکت جسم کے موڈ اور رویے کو ظاہر کرتی ہے۔ مثلاً
ایک ایسے انسان کو جو کندھوں کو جھکا کر چل رہا ہے اس کی مظلومیت
ظاہر ہوتی ہے۔

ہندو فلاسفروں نے جسم اور ذہن کے درمیان مائیت کے اختلاف
کو کبھی تسلیم نہیں کیا۔ دونوں مادے اور طاقت کے ایک جیسے عناصر
کا مرکب ہیں۔ ذہن مادے کی صاف شفاف شکل ہے۔ مغربی سائنس بھی
اب یہ تسلیم کر چکی ہے کہ دونوں کے درمیان کوئی واضح حد نہیں ہے
نظامِ تنفس اور حواس کو ذہن کنٹرول کرتا ہے اور یہ ذہن پر اثر انداز
ہوتے ہیں۔

منترا یوگا

منترا یوگا با مقصد آوازوں کی تکرار ہے۔ اس سے معرفت کے حصول
میں مدد ملتی ہے۔ منترا س میں بھی جادو ٹونے کی طرح تخلیقی طاقت
ہے۔ منترا س کا مطلب ہے کہ خوبصورتی اور پاکیزگی آوازوں سے
پھوٹتی ہے۔ ہر حرکت آواز پیدا کرتی ہے خواہ ہم اسے سن بھی نہ سکیں۔
اس لیے ہر صورت کی اپنی آواز ہے۔ جسم میں موجود ہر چکر اس کے اپنے
بنیادی ارکان تھجی ہیں جنہیں ادا کرنے سے ان کے ساتھ جڑی ہوئی
مربوط آواز پیدا ہوتی ہے۔ منتر بھی اگر دعاؤں کی طرح توجہ اور اعتقاد
کے ساتھ نہ پڑھے جائیں تو مؤثر ثابت نہیں ہوتے۔ صحیح منتر کو مکمل
توجہ کے ساتھ دہرانے سے سمادھی کی ترغیب پیدا ہوتی ہے۔

پانچواں باب

یوگا اور سائنس

جس طرح سے سائنس میں نئی نئی ایجادات ہو رہی ہیں اسی طرح ترقی کی راہ میں رکاوٹیں مصنوعی ہوتی جا رہی ہیں۔ یوگی کے لئے ایسی رکاوٹیں کبھی بھی موجود نہ تھیں کیونکہ فلسفہ، مذہب، طبعیات، نفسیات اور جوتش ہمیشہ سے کسی نہ کسی شکل میں موجود تھے اور یہ سب ایک دوسرے سے ملے ہوئے ہیں۔

یوگا اور طبعیات

جدید طبعیات نے یہ ثابت کیا ہے کہ مادہ نہ تو ٹھوس ہے اور نہ اس کی کوئی مستقل شکل ہے۔ آئیٹم کے اندر تناسب کے لحاظ سے اتنی ہی جگہ ہے جتنی کہ اس جہاں میں ہے۔ مزید برآں آئیٹم کے ٹکڑے یا ذرات

بذاتِ خود ٹھوس نہیں بلکہ الیکٹرو میگنیٹنگ عمل کی لہروں پر مشتمل ہیں۔ یہ نظریہ دو ہزار برس قبل کے ہندو فلاسفروں کو معلوم تھا۔

سنکھیا فلسفے کی بنیاد یہ ہے کہ مادے کو نہ تو بنایا جا سکتا ہے اور نہ ہی یہ تباہ ہو سکتا ہے تاہم بنیادی عناصر کی مسلسل ترتیب سے اس کی نامیاتی شکل بنائی جا سکتی ہے۔ روئے زمین پر موجود تمام چیزیں اپنی ساخت میں بنیادی یکسانیت کے باعث ایک ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے نامیاتی اور میاتی مادے کے درمیان کوئی واضح حد نہیں اس لیے جسم اور ذہن کے درمیان مطلقاً فرق ظاہر کرنا ممکن نہیں ہے۔

یوگا کی فزیالوجی (علم ترکیب اجسام)

طبی تحقیق نے انسانی جسم پر یوگا کے ہر آسن کے مثبت اثرات کی تصدیق کر دی ہے۔ یوگا کے آسن کرنے سے ریڑھ کی ہڈی یا دوسرے جوڑوں میں لچک رہتی ہے اور جسم میں قوتِ مدافعت پیدا ہوتی ہے اور جسم نہ صرف تندرست بلکہ چاق و چوبند رہتا ہے یوگا کی مشقوں میں جسم کو اکڑانے اور بھینچنے سے جسم میں ہونے والا ردِ عمل رگوں میں بجلی کی سی تیزی پیدا کرتے ہیں۔ یوگا کی باقاعدہ مشق باہمی ملی ہوئی رگوں کی پرورش کر کے انہیں مضبوط بناتی ہے جس سے مقوی اور طاقت بخش غذا حلق کے اندر آسانی سے گزرتی

ہوتی معدے میں جاکر جلد ہضم ہوتی ہے یہ آسن ہمارے جسم میں ایسے سفید ذرات پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں جن سے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹوں سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ یوگی کو اپنے اعضاء، نبض، بلڈ پریشر، غدودوں اور جسم کے دیگر حصوں پر مکمل کنٹرول حاصل ہوتا ہے۔

یوگا اور نفسیات

۱۹۲۹ء میں جب سے کارل جنگ نے قدیم چینی تصنیف پر نفسیاتی تبصرہ لکھا ہے تب سے مغربی اور مشرقی فلسفے کے درمیان مقابلے میں دلچسپی بڑھی ہے۔ اپنا نفسیاتی تجزیہ کرنے اور یوگا کی ابتدائی مرحلے کی مشقوں میں کافی یکسانیت ہے۔ دونوں کا مقصد انسان کے اندر موجود صلاحیتوں اور طاقت کو اُجاگر کر کے اسے دنیا میں خوشی و کامرانی سے زندہ رہنا سکھانا ہے۔ ایک پریشان حال شخص عموماً تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے۔ یوگا فرد اور معاشرے کے درمیان تعلق پر زور دیتا ہے۔ یوگا اور نفسیات دونوں ذہنی کے رویّے کو منفی اور غیر تعمیری سمجھتے ہیں اور ہمیں اس تناؤ سے چھٹکارا دلانے میں مدد دیتے ہیں جو ایسے رویّے کا باعث بنتا ہے۔

چھٹا باب

آج کا یوگا

یوگا کی مشقوں کے لیے ہندو ہونا ضروری نہیں، عیسائیت اور دیگر مذاہب سے تعلق رکھنے والے لوگ بھی یوگا کر سکتے ہیں۔ یوگا آپ کے سوچنے کے انداز، پراگندہ خیالات اور دیگر منفی عادات کو بدل دیتا ہے جو آپکی طاقت، صلاحیت کو ختم کرنے اور دنیا کے بارے میں آپ کے نظریے کو محدود کرنے کا باعث بنتے ہیں جبکہ یوگا کی مشق آپ کے اندر موجود طاقت اور صلاحیت کو اُجاگر کرتی ہے۔

مغرب میں زیادہ تر لوگ یوگا کی مشقیں روحانی آسودگی کی بجائے ذہنی آسودگی حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ یوگا کے آسن جسمانی ورزش اور آسودگی حاصل کرنے کے نادر طریقے ہیں ہمیں بہت جلد یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ جسمانی کھنچاؤ کا ذہنی تناؤ کے ساتھ بڑا قریبی تعلق ہے۔ آسن کی کارکردگی کا

دارومدار ذہن کو پُرسکون رکھنے اور ہمہ تن محو رکھنے میں ہے کیونکہ بعض جسمانی انداز انسان کی ذہنی کیفیت کو بیان کرتے ہیں اس کی ایک سادہ سی مثال یوں ہے کہ انسان ذہنی تناؤ کے باعث ہمارے کندھوں اور گردن میں کھنچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔

یوگا کے تمام آسن تمام جسم پر اثر کرتے ہیں۔ بھگواد گیتا میں ہے کہ:

• یوگا ایک تناسب ہے اور وہ ہمارے اعضا میں تناسب پیدا کرتا ہے۔ یوگا تقسیم پیدا کرنے کی بجائے سب کے ساتھ تعلق رکھنے پر زور دیتا ہے ہماری ہر سوچ اور عمل ہمارے اردگرد کے ماحول پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ بعض لوگ انہیں چھوٹی چھوٹی علیحدہ اکائیاں کہتے ہیں لیکن ایسے لوگ ان چیزوں کو واضح طور پر نہیں دیکھ سکتے، کیونکہ ان کا شعور ذاتی خواہشات اور تعصبات سے مبرا ہوتا ہے

معرفت میں ذہن خود پرستانہ خیالات اور جذبات سے پاک ہو جاتا ہے کسی چیز کے بارے میں تمیز کئے بغیر اسے قبول کرنے سے انسان ذہنی طور پر کمزور ہو جاتا ہے اسے سوامی ستھیا نندا کہتے ہیں۔" اگر ہمارا ذہن واقعتاً محبت کرنے والا ہے تو ہم اپنے اردگرد کے ماحول کو اسی جذبے سے دیکھیں گے کہ وہاں ہر چیز ٹھیک ٹھاک ہے۔ بعض لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ اپنی خودی کو ختم کرنے سے ان کی اپنی انفرادیت ختم ہو جائے گی جبکہ یہ سوچ غلط

ہے. ہمارا ہاتھ ہمارے جسم کا ایک اہم حصّہ ہے جس کا عمل انفرادی ہوتا ہے جسم کے ساتھ جڑے ہونے سے اس کا فائدہ ہے لیکن اگر اس کو جسم سے علیحدہ کر دیا جائے تو اس کا کوئی فائدہ نہیں، اسی طرح یوگا میں مشقوں کے ذریعے ہمیں اپنی پہچان ہوتی ہے اور پھر ہم انہی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر ایک خوش و خرم زندگی بسر کرتے ہیں۔

اگر کوئی مشق کسی مقصد کے حصول کے لیے نتائج کی پروا کئے بغیر کریا یوگا کے اصول کے مطابق کی جائے تو اس سے سکون قلب حاصل ہوتا ہے کیونکہ اس طرح کامیابی یا ناکامی کا خیال ذہن سے نکل جاتا ہے. گیتا کا قول ہے:

" تیرا اپنا کام عظیم ہے، حتیٰ کہ اگر یہ دوسرے کے کام کے مقابلے میں حقیر ہے تو پھر بھی یہ عظیم ہے۔"

ارنسٹ ووڈ یوگا پر لکھی ہوئی اپنی کتاب میں کہتا ہے:

" ہمیں لامحدود اور عظیم تر موقعوں کی تلاش میں اپنے سے چھوٹے سے وجود سے باہر دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے، اس طرح یہ احساس لالچ نفرت، تعصب، حماقت اور نفس پرستی کو ختم کرتا ہے۔"

یوگا آج کل کے دور میں ایک تریاق کی حیثیت اختیار کر چکا ہے۔ کیونکہ اس کا کوئی مقابلہ نہیں ہے. ہر انسان کو اپنی صلاحیتوں اور ضرورتوں

کے پیشِ نظر اپنی کامیابیوں کا علم ہے جب تک یوگا کی مشق جاری رہتی ہے
ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا، پتانجلی میں ہے:

"جب انتھک محنت کی جائے تو فوراً کامیابی ملتی ہے"

دیوتا کرشن جنگجو اُرجن سے مخاطب ہے:

"یوگا کی حکمت پر غور کرو، یہ اسیری سے ازلی آزادی کا راستہ ہے۔ اس راستے پر اُٹھنے والا کوئی قدم ضائع نہیں جاتا اور اس راستے کو اختیار کرنے میں کوئی خطرہ نہیں۔ اس میں کم سے کم کامیابی خوف سے آزادی حاصل کرلینا ہے"

یوگا کے بے شمار مفید اور مستقل فائدے ہیں اور جونہی ہم یوگا کی مشقیں شروع کر دیتے ہیں، ہمیں فوراً ہی اس کے فائدے محسوس ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یوگا نظامِ تنفس کو درست رکھتا ہے ہاضمہ ٹھیک رکھتا ہے دورانِ خون صحیح رہتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو لچیلا دیتا ہے اور جسم کو لچکدار بنا دیتا ہے، معمولی بیماری قریب نہیں پھٹکنے دیتا، انسان میں ایک خوشگوار احساس پیدا کرتا ہے، جسم ہلکا پھلکا رہنے سے طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ ہمیں اپنے اردگرد کے بارے میں سب کچھ جاننے کی خواہش ہوتی ہے۔

یوگا تمام جسم میں ایک خوش کن ہیجان اور سرور پیدا کرتا ہے اور

پھر ہم اپنے جسم میں چستی اور ذہن میں زندہ دلی محسوس کرتے ہیں، بسیار خوانی سگریٹ نوشی اور اسی طرح کے دوسرے انسانی عوامل میں یوگا جسم اور ذہن کی قدرتی کارگزاری کے درمیان ایک توازن پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے باقاعدہ مشق سے ہم اپنے آپ سے ہم آہنگ ہو کر اپنی خوراک، لباس اور دوسرے معمولات میں توازن پیدا کر لیتے ہیں اور اس طرح ضرورت سے زیادہ سگریٹ و شراب نوشی اور بسیار خوانی پر قابو پا لیتے ہیں۔

یوگا ایک خوش ترتیبی ہے، نہ ان کے لیے جو بہت زیادہ کھاتے ہیں اور نہ ان کے لیے جو بہت کم کھاتے ہیں۔ نہ ان کے لیے جو بہت زیادہ سوتے ہیں اور نہ ان کے لیے جو بہت کم سوتے ہیں۔ جب کوئی انسان اپنے نفس کا مالک بن جاتا ہے تو وہ یوگی کہلاتا ہے پھر اس کے لیے سونا، پتھریا زمین سبھی ایک جیسے ہو جاتے ہیں ان میں اسے کوئی کشش محسوس نہیں ہوتی۔ وہ اپنی روح کی بلندیوں پر ہوتا ہے اور وہاں سے وہ اپنے عزیز و اقارب کو دیکھتا ہے جو اس کے ساتھ لاتعلق ہیں، غیر جانبدار ہیں، جو اُن سے نفرت کرتے ہیں۔ وہ سب کو اندرونی قلبی سکون کے ساتھ دیکھتا ہے۔ پھر اسے اس بات کا بالکل احساس نہیں ہوتا کہ کون اس

کے بارے میں کیا سوچتا ہے۔ پھر وہ اپنی رومانی زندگی میں مگن ہو جاتا ہے۔

♣

ساتواں باب

یوگا کی مشق کی تیاری کا عمل

وقت اور جگہ

۱۔ صاف، پرسکون اور ہوادار جگہ یوگا کی مشقوں کے لیے بہترین ہے۔ اگر ہو سکے تو گرمیوں کے موسم میں کھلی فضا میں مشق کریں۔

۲۔ علی الصبح یا شام کا وقت ان مشقوں کے لیے سب سے اچھا وقت ہے۔ صبح کے وقت آپ تروتازہ ہوتے ہیں لیکن جسم اکڑا ہوا ہوتا ہے شام کو آپ کا جسم ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے لیکن آپ تھکے ہوتے ہیں آپ اپنی مشق کا وقت ان میں سے کوئی بھی طے کر سکتے ہیں، یوگا کی بعض مشقیں سونے سے پہلے کرنے سے آپ کو پُرسکون نیند آتی ہے۔

کپڑے اور دیگر سامان

۳۔ مشق کرتے وقت آپ کا لباس مکمل طور پر ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہیئے تاکہ وہ مشقوں کے دوران کسی قسم کی رکاوٹ نہ بنے۔

۴۔ پاؤں بالکل ننگے ہونے چاہئیں تاکہ ایک تو وہ آزادی کے ساتھ حرکت کر سکے اور دوسرا وہ مضبوطی کے ساتھ فرش کے ساتھ جم سکیں گرمی کا موسم ہو تو بہت کم کپڑے پہنیں۔

۵۔ یوگا کی مشق کرنے کے لیے آپ کو جن چیزوں کی ضرورت پڑے گی وہ ایک کمبل یا قالین ہے تاکہ آپ اس کے اوپر بیٹھ یا لیٹ سکیں۔

خورد و نوش

اگر ممکن ہو تو یوگا کی مشق کے دوران پیٹ بالکل خالی ہونا چاہیئے دوپہر کا کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے تک اور ہلکا پھلکا کھانا کھانے کے تقریباً ایک گھنٹہ بعد تک یوگا کی مشق نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر آپ کو زیادہ بھوک لگی ہو تو مشق کرنے سے آدھ گھنٹہ پہلے تھوڑا سا دودھ پی لیں۔

آسن

یوگا کی مشقیں دوسری قسم کی ورزشوں سے بہت مختلف ہیں۔ ان میں کسی بھی پوزیشن میں چند سیکنڈ سے لے کر آدھ گھنٹے تک رہنا پڑتا ہے اور اس دوران سانس لینے کے عمل کا یوگا کی مشقوں کے دوران ہونے والی جسمانی حرکات کے ساتھ مکمل ہم آہنگی ہوتی ہے۔ اس طرح سے ہمارے جسم کے تمام اعضا نہ صرف ٹھیک طرح کام کرتے ہیں بلکہ اس سے ہمارے اندرونی نظام مثلاً گردش خون اور غدود وغیرہ پر بھی اثرانداز ہوتے ہیں۔ ان مشقوں سے جسم کی حقیقی لچک بحال ہوتی ہے یہ مشقیں تمام عمر کے افراد اور تقریباً ہر طرح کے صحت مند افراد کے لیے بہت مفید ہیں۔ ضروری نہیں کہ شروع میں آپ صحیح طرح سے ان مشقوں کو کر سکیں اس لیے شروع میں پہلی ایک دو مشقوں میں مکمل مہارت حاصل کرنے کے بعد اگلے مرحلوں کی مشقوں کو کرنا چاہیئے۔ یوگا کی مشقوں میں کسی قسم کی مقابلہ بازی نہیں ہے اس میں بڑی عمر کے لوگ بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں اور دبلے پتلے جسم والے افراد بھی۔

یوگا کی مشقوں میں جسم کی حرکات کی بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔ انہی حرکات کے باعث ہم اپنے جسم میں لچک پیدا کر سکتے ہیں لیکن ان حرکات کا مطلب

جسم کو جھٹکے دینے سے نہیں ہے۔ یوگا ہماری جسمانی کمزوری کو دور کرنے میں بڑی مدد دیتی ہے اور ہمیں مجموعی طور پر اپنی قوت کا احساس ہوتا ہے۔

یوگا کا قدرتی نظام ہمارے اعضاء کو یکساں طور پر کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ نظامِ تنفس کو ٹھیک کرتا ہے کچھ ایسی مشقیں بھی ہیں جن سے ہمارے ذہن اور دماغ کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ بعض مشقیں ایسی ہیں کہ ان میں انسان اپنے اندر حیران کن تبدیلی محسوس کرتا ہے۔

لیکن اس کے لیے سب سے ضروری یہ احتیاط ہے کہ آپ اپنے جسم کو زیادہ مشکل مشقیں کرنے کے لیے مجبور نہ کریں بلکہ اسے آہستہ آہستہ اس کا عادی بنائیں۔

ریڑھ کی ہڈی

اگرچہ یوگا کے آسن پورے جسم کو تندرست رکھتے ہیں، ریڑھ کی ہڈی نہ صرف جسم کو بلکہ سر کے وزن کو بھی سہارا دیتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے اعصابی نظام کے کچھ حصّوں کو بھی جگہ دیتی ہے۔ ایک مضبوط مگر لچک دار کمر ہمیں صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

چند احتیاطیں

یہ خیال رکھیں کہ آپ یوگا کی مشقیں کرنے سے ایک دم ہی جسمانی طور پر پرفٹ نہیں ہو جائیں گے مگر باقاعدہ مشقیں کرنے سے آپ یہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں۔ بعض ایسے لوگ یوگا کی مشقیں کرنا شروع کر دیتے ہیں جو جسمانی ورزش کے عادی نہیں ہوتے ہیں اس لیے اگر آپ انہی میں سے ہیں تو ان مشقوں کو بڑی آہستگی سے شروع کریں، جلد بازی سے کام نہ لیں جونہی آپ اپنے جسم کو حرکت دیتے وقت تکلیف محسوس کریں فوراً رک جائیں۔

مزید برآں اگر آپ آنکھ یا دل کی بیماری میں مبتلا ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا یوگا کے ایک تجربہ کار استاد سے مشورہ کریں۔ یوگا میں ایسے افراد کے لیے علیحدہ مشقیں ہیں۔ اس لیے ان افراد کو دوسری قسم کی مشقوں کو کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ عورتوں کو ماہواری کے ایام میں اوپر نیچے اُٹھنے بیٹھنے کی مشق نہیں کرنی چاہیئے۔ جن عورتوں کو تین ماہ کا حمل ہو وہ اگر مکمل طور پر فٹ ہوں تو یوگا کی ہلکی پھلکی ورزش کر سکتی ہیں۔

نظامِ تنفس

یوگا کی مشقیں کرتے وقت سانس ہمیشہ ناک کے راستے لیں۔ عام طور پر کوئی مشق کرتے وقت کبھی ہمیں سانس باہر نکالنا پڑتا ہے یا پھر گہری سانس لینی پڑتی ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ اپنے سانس کو بالکل نہ روکیں۔ جب اس سلسلے میں کوئی شک ہو تو معمول کے مطابق سانس لیں۔

آٹھواں باب

مشقوں کے نام

یوگا کی بہت سی مشقوں کے نام دیوتاؤں، نامور لوگوں، جانوروں اور پودوں کے ناموں پر ہیں۔ اس سے یہ فلسفہ جنم لیتا ہے کہ کائنات کی روح ہر چیز میں موجود ہے اور یوگی مشقوں کو کرتے وقت قدرت کی ان تمام چیزوں سے استفادہ کرتا ہے۔ "ہر یہادر نائکہ اپانشد" میں بیان ہے کہ انسان کی روح اس تمام کائنات کا ایک لازمی جزو ہے اور اس میں بھی اتنی طاقت ہوتی ہے جتنی ایک ہاتھی، دیو، چیونٹی وغیرہ میں ہوتی ہے۔

اس کتاب کی مشقیں

اس کتاب کی مشقوں کو بیشتر بنیادی ورزشوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

کچھ اضافی مشقیں بھی ہیں۔ یہ تمام آسن یعنی مشقیں بی۔کے۔ایس۔ اونیگر کی تعلیمات پر مبنی ہیں۔

مشق شروع کرنے والے کھڑے رہنے کے آسن کی باقاعدہ سے مشق کریں کیونکہ یہ اگلے مرحلوں کی مشقوں کی تیاری کے لیے بہت ضروری ہیں۔

ایک بات کی خاص احتیاط کریں کہ جو مشق جسم کے بائیں طرف کریں اسے دائیں طرف بھی کریں۔ کسی بھی مشق کو کرنے سے قبل اس کے کرنے کے طریقے کو اچھی طرح پڑھ لیں۔

اونیگر کہتا ہے کہ:

"ان مشقوں کا ہمارے ذہن پر بڑا خوشگوار اثر ہوتا ہے"
ان مشقوں کو کرتے وقت ہمارا جسم چوکس اور دماغ پُرسکون ہونا چاہیئے
یوگا کی ہر مشق کے بعد چند منٹ کے لیے ساو آسن کی پوزیشن اختیار کرتے ہوتے فرش پر سیدھا لیٹ جانا چاہیئے۔

تدآسن - پہاڑ

تعارف

تدآسن بنیادی طور پہ کھڑے ہونے کا انداز ہے اور یہ کھڑے ہونے کے دوسرے اندازوں سے مختلف ہے۔ اگرچہ یہ ایک آسان انداز یا آسن ہے لیکن جب تک آپ اس کے عادی نہ بن جائیں آپ کو بہت سی باتیں ذہن نشین رکھنا پڑیں گی۔ اس آسن کی مشق کرنا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ ہمارے کھڑے ہونے کے انداز کو بہتر بناتی ہے۔ کھڑے ہونے کا ایک غلط انداز جسمانی اور ذہنی تھکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ اس آسن میں گہری سانس لینے کی مشق کی جاتی ہے۔

طریقہ :-

بالکل سیدھے اس طرح کھڑے ہوں کہ پاؤں، ایڑیاں اور پنجے آپس میں ملے ہوئے ہوں۔ خیال رکھیں کہ دونوں پاؤں کا فرش پر توازن ایک جیسا ہو اور کچھ وزن ایڑیوں پر بھی ہو۔ اب گھٹنوں کو اوپر کھینچتے ہوئے کولہوں کو پھیلائیں، کندھے جھکے ہوتے ہوں اور ان میں بالکل سختی نہ ہو۔ ہاتھ اور بازو بالکل ڈھیلے انداز میں نیچے لٹک رہے ہوں۔ اگر چھاتی کھلی ہوتی ہو تو بازو رانوں سے ذرا ہٹ کر لٹک رہے

ہوں، نہ ہی کمر زیادہ اندر کو دھنسی ہوئی
ہو اور نہ ہی پیٹ باہر کی طرف نکلا ہوا
ہو۔ اپنی گردن اور سر کے پچھلے حصے کو
اوپر کی طرف کھینچیں اور تھوڑی تھوڑی
سی اندر گردن کی طرف ہو۔

اس بات کی تسلی کریں کہ آپ کا
وزن یکساں طور پر آپ کے دونوں پاؤں
پر پڑ رہا ہے۔ اس سے یہ بات یقینی ہو
جاتی ہے کہ ریڑھ کی ہڈی صحیح طریقے
سے اوپر کھنچی ہوتی ہے کیونکہ اگر دونوں
پاؤں پر وزن یکساں نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی
پر دباؤ پڑتا ہے۔

خیال رکھیں کہ پاؤں بالکل برابر ہوں
پاؤں کے انگوٹھے آپس میں ملے ہوئے
ہوں، گھٹنوں کو کھینچ کر رکھیں۔ پیٹ
اندر کی طرف ہو۔ چہرے اور گلے کو ڈھیلا
رکھیں یہ احساس کریں کہ آپ ایک کٹھ پتلی

ہیں اور آپ کے سر کے درمیانے حصے سے ایک رسی نیچے لٹک رہی ہے
آہستگی سے جسم کو اوپر کی طرف کھینچ کر رکھیں۔

اوٹی ہیٹا ٹرکون آسن

تعارف :-

یہ آسن ٹانگوں، کمر اور گردن کو پھیلاتا
ہے اور کولہوں کو ڈھیلا کرنے میں مدد
دیتا ہے۔ یہ آسن ایک ٹانگ کو دوسری

ٹانگ کے اندر بند کرنے کی مشق کی تیاری کے لیے بہت مددگار ہے اس
میں کولہوں کے ایک طرف جھکا جاتا ہے۔ اس میں کولہے بالکل نہیں
جھکنے چاہئیں صرف جسم کے اوپری حصے کو موڑا جائے۔

طریقہ :-

تدآسن کی پوزیشن میں کھڑے ہوں۔ دونوں پاؤں کا فاصلہ تین
فٹ تک ہونا چاہیئے۔ دائیں پاؤں کو ۹۰ درجے کا زاویہ بناتے ہوتے
دائیں طرف موڑیں اور بائیں پاؤں کو تھوڑا سا موڑیں، اندر سانس
لیتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو کندھے کے برابر لے جائیں، سانس باہر
نکالیں اور دائیں طرف جھکیں اور اس طرح آپ کا دایاں ہاتھ نیچے
فرش پر لگے اور آپ اوپر کی طرف اپنے بائیں انگوٹھے کو دیکھ رہے
ہوں۔ معمول کے مطابق سانس لیں اور کھڑے ہو جائیں اب اسی مشق
کو بائیں طرف بھی کریں۔

اپنے ہاتھ کو فرش پر لگاتے ہوتے اپنے کولہوں کو موڑنے کی
کوشش نہ کریں، اگر ضروری محسوس کریں تو نچلے ہاتھ کو ٹانگ پر رکھ
لیں۔ بازو نیچے کرنے سے پہلے اپنے جسم کو پھیلانے اور پسلیوں کو کھینچنے
کی کوشش کریں۔ بازوؤں کو اوپر اٹھاتے وقت کندھے نیچے رہیں۔ اوپر
والے ہاتھ کی طرف دیکھتے وقت گردن کا پچھلا حصہ پھیلائیں۔ پوری مشق کے
دوران گھٹنوں میں ذرا سا بھی خم نہ آنے دیں۔

اوٹی ہیٹا پرسوکن آسن

تعارف :-

اوٹی ہیٹا کا مطلب "پھیلا ہوا" پرسوا کا مطلب "سمت" اور کونا
کا مطلب "زاویہ" ہے۔ یہ مشق پورے جسم میں لچک پیدا کرنے میں مدد
دیتی ہے۔ شروع میں اسے کرنا آپ کو عجیب اور تکلیف دہ محسوس ہوگا
مگر جب آپ اس کے عادی ہو جائیں گے تو آپ اسے کرنے میں
تسکین محسوس کریں گے۔

طریقہ :-

تدآسن کی حالت میں کھڑے ہو جائیں، دونوں پاؤں کو ساڑھے چار
فٹ تک پھیلائیں۔ دائیں پاؤں کو دائیں طرف موڑتے ہوتے ۹۰ درجے
کا زاویہ بنائیں۔ اب بائیں پاؤں کو تھوڑا سا موڑیں۔ اب سانس لیتے
ہوتے بازوؤں کو کندھوں تک لائیں۔ اس دوران کندھوں کو اوپر نہ
اٹھنے دیں، سانس باہر نکالتے وقت دائیں گھٹنے کو اس وقت تک موڑیں
جب تک کہ دائیں پنڈلی فرش کی طرف عمودی شکل میں نہ آ جائے
جھکے ہوتے گھٹنے کو پیچھے کی طرف دبائیے اور سیدھے گھٹنے کو اوپر کی
طرف کھینچ کر رکھیں۔

اب ایک اور سانس لیں اور سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے جسم
کو دائیں طرف موڑ لیں اور دائیں ہاتھ کو فرش پر رکھ دیں۔ اگر یہ فرش پر
نہ لگ سکے تو اسے دائیں گھٹنے کے اوپر موڑتے ہوئے رکھ لیں۔ بائیں بازو
کو بائیں کان کے ساتھ سیدھا پھیلا ہونا چاہیئے اس دوران ہتھیلی کا

رُخ فرش کی طرف ہو۔

اپنے سر کو گھماتے ہوئے بائیں بازو کے پھیلے ہوتے سامنے والے
حصّے کی طرف دیکھیں۔ اس دوران آپ اپنے جسم کے بائیں حصّے کو
ایڑھی سے لے کر انگلیوں کے پوروں تک سختی کے ساتھ کھنچا ہو محسوس
کریں گے۔

اس پوزیشن میں رہتے ہوئے معمول کے مطابق سانس لیں اور سانس
لیتے ہوئے اٹھ کھڑے ہوں۔ دونوں پاؤں کو ساتھ ملائیں اور پھر اس
طریقے کو دوسری طرف کریں۔

خیال رکھیں کہ اس مشق کے دوران آپ کی ران فرش کے متوازی
اور پنڈلی عمودی حالت میں ہو۔ گھٹنے براہِ راست ٹخنوں کے اُوپر ہونے
چاہئیں، پچھلی ٹانگ کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اس آسن کو ایک دیوار
کے سہارے سے اس طرح کریں کہ آپ کا اُوپری کندھا، کولہا اور مُڑا
ہوا گھٹنا دیوار کے ساتھ دبا ہوا ہو۔

ویرا بہادر آسن

تعارف:

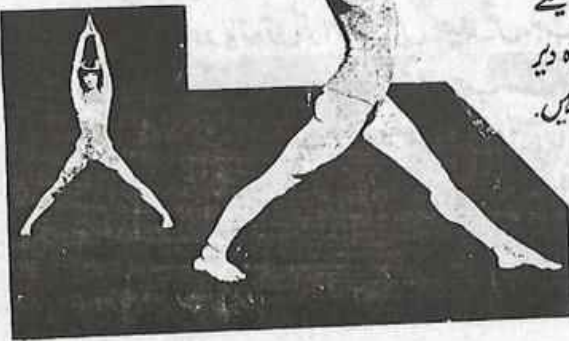
یہ آسن ہندوؤں کے ایک داستانی فرضی ہیرو ویرا بہادر کے نام پر

رکھا گیا ہے۔ یہ دو حصّوں پر مشتمل ہے۔ پہلا حصّہ بہت مشکل ہے اور اسے زیادہ دیر تک نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر آپ کا دل کمزور ہے، بلڈ پریشر تیز ہے یا آپ اختلاج قلب میں مبتلا ہیں تو یہ آسن نہ کریں۔ یہ آسن چھاتی کو پھیلاتا ہے۔ کمزور ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے اور کندھوں اور کمر میں لچک پیدا کرتا ہے۔ دوسرا آسن کمر کے پٹھوں اور ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ آسن ہمارے جسم کو بعد کی مشقوں کے لیے تیار کرتے ہیں جس میں ہمیں اپنے جسم کے مختلف حصّوں کو مختلف انداز میں موڑنا پڑتا ہے۔

طریقہ:-

تدآسن کی پوزیشن میں کھڑے ہوں، دونوں پاؤں کو ایک دوسرے کے متوازی ساڑھے چار فٹ کے فاصلے پر رکھیں، ٹانگیں بالکل سیدھی ہوں سانس لیتے ہوئے دونوں بازوؤں کو کندھوں کے برابر سیدھا پھیلائیں سانس باہر نکالتے اور ہتھیلیوں کو موڑتے ہوئے بازوؤں کو سر کے اوپر سیدھا لے جائیں۔ اب دائیں پاؤں کو دائیں طرف ۹۰ درجے کا زاویہ بناتے ہوئے موڑیں اور بائیں پاؤں کو دائیں طرف ۶۰ درجے کا زاویہ بناتے ہوئے موڑیں۔ پاؤں کی حرکات کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کو بھی موڑیں ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں، دونوں ہتھیلیوں کو ساتھ ملائیں اور بازوؤں کو اپنے کانوں کے پیچھے کی کھینچیں۔ شروع میں آپ کو یہ مشق ذرا مشکل

لگے گی۔ اہم بات یہ ہے کہ بازو سیدھے رہیں اور کندھے اُوپر نہ اُٹھنے پائیں۔

سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوتے دائیں گھٹنے کو اس وقت تک موڑیں جب تک پنڈلی فرش کی سمت میں عمودی حالت میں نہ ہو جائے۔ آپ کی دائیں ران اُفقی حالت میں ہو اور دایاں گھٹنا براہ راست ٹخنے کے اُوپر ہو۔ یہ خیال رکھیں کہ پچھلی ٹانگ بالکل سیدھی ہو اور گھٹنا سختی سے کھینچا ہوا ہو۔ اس پوزیشن میں سانس لیتے ہوئے زیادہ دیر تک نہ رہیں۔

اپنی دائیں ٹانگ کو سیدھا کرتے ہوتے سانس لیں۔ بازوؤں کو چھوڑ دیں
اور پھر اس مشق کو جسم کے دوسری طرف کریں۔

دوسرا حصہ

تدآسن میں کھڑے ہوں اور دونوں پاؤں کو پھیلائیں، دونوں
کے درمیان ساڑھے چار
فٹ کا فاصلہ ہو۔
دائیں پاؤں کو ۹۰ درجے
کا زاویہ بناتے ہوئے
دائیں طرف موڑیں اور
بائیں پاؤں کو تھوڑا سا
اندر کی طرف موڑیں۔

سانس لیں اور بازوؤں کو اطراف میں پھیلائیں۔ جب سانس
باہر نکالیں دائیں گھٹنے کو اس وقت تک موڑیں جب تک کہ آپ کی
ران اُفقی اور پنڈلی عمودی حالت میں ہو۔ معمول کے مطابق سانس لیتے
ہوتے اپنے سر کو دائیں طرف موڑیں، اندر سانس لیتے ہوتے دائیں گھٹنے
کو سیدھا کریں اور اس مشق کو بائیں طرف دہرائیں۔

خیال رکھیں کہ جھکا ہوا گھٹنا (تصویر کے مطابق) آگے کی طرف جھکا
ہوا نہ ہو۔ چہرہ، چھاتی اور دایاں گھٹنا دائیں پاؤں کی طرح بالکل سیدھے
ہوں، پچھلا پاؤں فرش پر بالکل سیدھا ہو۔ آپ کا وزن آپ کے
پاؤں کے اندرونی کناروں پر نہ ہو۔ کندھوں کو اوپر نہ اٹھائیں، بازوؤں
کو سیدھا رکھیں۔ جسم کے اگلے حصے کو بالکل ڈھیلا رکھیں۔

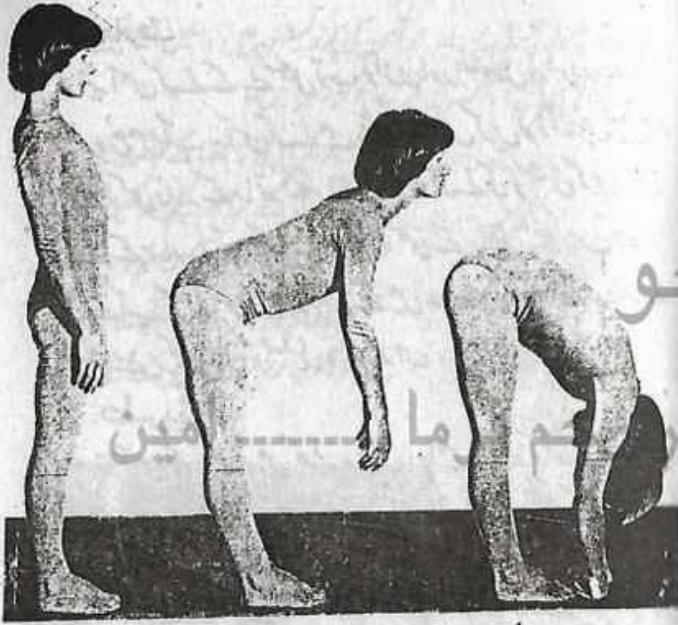
اُتن آسن

تعارف :-

یہ آسن جسم کو آرام پہنچانے کے لیے کھڑے رہنے کی دیگر سخت مشقوں کے درمیان کیا جاتا ہے تاکہ ذہن کو تازگی ملے۔ یہ آسن ہمارے جسم کو اگلے مرحلوں کی مشقوں جن میں آگے کو جھکتے ہوئے بیٹھنا شامل ہے، کے لیے تیار کرتا ہے۔ اس آسن میں جسم کا اوپری حصّہ کولہوں سے نیچے کی طرف کھینچا جاتا ہے۔

طریقہ :-

تد آسن کی پوزیشن میں کھڑے ہو جاتیں۔ یہ خیال رکھیں کہ ریڑھ کی ہڈی صحیح طرح پھیلی ہوتی ہے اور پیٹ باہر نکلا ہوا نہیں ہے ایک گہرا سانس لیں اور پھر اسے باہر نکالتے ہوئے کولہوں سے اوپر اپنے جسم کو آگے کی طرف جھکاتیں۔ سر کو اوپر اٹھاتیں تاکہ آپ یہ پوزیشن مکمل کرتے ہوتے آگے کی طرف دیکھ سکیں۔ اب نیچے کی طرف جھکتے اور معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اپنے ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں پاؤں کے پنجوں کو پکڑ لیں۔ اس پوزیشن میں جب تک رہ سکیں رہیں۔ پھر سانس لیتے ہوئے پہلے اپنے سر کو اٹھاتیں، ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھتے

ہوتے تد آسن والی پوزیشن میں واپس آجاتیں۔

اس آسن کو کرتے ہوتے اس بات کا خاص خیال رہے کہ آگے کی طرف اور نیچے کی طرف جھکتے ہوئے آپ کی ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں اور گھٹنوں میں بالکل کوتی خم نہ آتے۔

ورک آسن (درخت)

تعارف :-

یہ آسن کرنے کے لیے مکمل توجہ، توازن اور استقلال کی ضرورت ہے اگر شروع میں آپ یہ آسن کرنے میں دشواری محسوس کریں تو ڈگمگائیں نہیں بلکہ اپنی کمر کو کسی دیوار کے ساتھ لگا کر اس آسن کو کرنے کی کوشش کریں، جس ٹانگ کے سہارے آپ کھڑے ہوں وہ سختی کے ساتھ کھنچی ہوئی ہو۔ اس سے آپ کو اپنا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی اگر آپ اپنے سامنے کچھ فاصلے پر کسی نشان کو مسلسل دیکھتے رہیں۔

طریقہ :-

تد آسن کی حالت میں کھڑے ہوں، دائیں گھٹنے کو موڑیں اور دونوں ہاتھوں سے اسے پکڑتے ہوئے مضبوطی کے ساتھ مخالف ران کے ساتھ لگائیں پاؤں کے پنجے نیچے کی طرف ہوں۔ اور پاؤں کا نچلا حصہ ران کے ساتھ چپکا ہوا ہو۔

اب اپنی بائیں ٹانگ کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں اپنے ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو ملائیں اور پھر انہیں آہستہ آہستہ اپنے سر کے اوپر سیدھا لے جائیں، کوشش کریں کہ ہاتھوں کو اوپر لے جاتے ہوئے کندھے

اوپر نہ اٹھیں۔ اب آہستگی سے مڑے ہوئے گھٹنے کو واپس اپنی اصلی حالت میں واپس لے جائیں، لمبا سانس لیں اور چند سیکنڈ بعد اپنی ٹانگ اور بازو ڈھیلے چھوڑ دیں اور تد آسن کی پوزیشن میں واپس آ جائیں۔ اب اسی آسن کو اپنی بائیں ٹانگ پر کھڑے ہو کر دہرائیں۔

اگر آپ اپنی ٹانگ کے پٹھوں کو مضبوطی اور سختی کے ساتھ کھینچے رکھیں اور اس طرح پاؤں کو ران کے ساتھ دبائیں تو اس سے آپ کو اس آسن کو کرتے ہوئے اپنا توازن برقرار رکھنے میں مدد ملے گی۔

پرسوتا آسن

تعارف :-

یہ آسن بہت سی حرکات کی ترتیب پر مشتمل ہے۔ کمر کے پیچھے ہاتھوں کی پوزیشن کلائیوں میں لچک پیدا کرتی ہے۔ یہ چھاتی کو چوڑا کرتی ہے کیونکہ اس میں کندھے پیچھے کی طرف اور چھاتی آگے کی طرف کھلتی ہے۔ اس آسن سے گہرے سانس لینے میں مدد ملتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں لچک اور نرمی پیدا ہوتی ہے اور پاؤں کے انگوٹھے کا آپس میں ملا ہونا اور ایڑیوں میں تھوڑا سا فاصلہ کولہوں کے اندر کھنچاؤ کو کم کرتے ہیں۔ یہ آسن شروع میں بہت سے لوگوں کے لیے مشکل ہوگا مگر اس میں مستقل مزاجی کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ آسن ہمیں یہ خوشگوار احساس دلاتا ہے کہ ہمیں کیسے کھڑا ہونا چاہیے اور اپنے جسم کو کس طرح حرکت دینی چاہیے۔

طریقہ :-

تد آسن کی پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو اپنی کمر سے جوڑ دیں۔ انگلیاں نیچے کی طرف ہونی چاہئیں کندھوں اور کہنیوں کو پیچھے کی طرف لائیں۔ اب اپنی کلائیوں کو آہستہ سے موڑتے ہوتے اوپر لے جائیں۔ انگلیاں کمر کے بالکل درمیان ہوں۔

اوران کا رُخ بھی اوپر کی طرف ہو۔ اگر یہ آسن آرام دہ ہو تو اس میں کچھ دیر تک اسی پوزیشن میں رہیں۔ اگر ہاتھوں کی پوزیشن آرام دہ نہ ہو اور آپ اسے بالکل نہ کرسکیں تو پھر اپنی کمر

کے پیچھے اپنے ہاتھوں سے اپنی کہنیوں کو پکڑ لیں۔

اب دونوں پاؤں کے درمیان تین فٹ کا فاصلہ کریں۔ دائیں پاؤں کو ۹۰ درجے اور بائیں پاؤں کو ۶۰ درجے کے زاویے پر موڑیں۔ اس دوران ٹانگیں بالکل سیدھی رکھیں، سانس لیں اور سر کو پیچھے کی طرف کریں تاکہ آپ براہ راست اوپر کی طرف دیکھ سکیں۔ جونہی سانس باہر نکالیں اپنے جسم کے اوپر والے حصے کو آگے کی طرف جھکائیں اور کمر بالکل سیدھی رکھیں۔

اب اپنے سر کو دائیں گھٹنے کی طرف جھکاتے ہوئے گردن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اس پوزیشن میں معمول کا سانس لیتے ہوئے ۲۰ سیکنڈ تک رہیں اب اپنے پاؤں اور جسم کو دوسری طرف گھمائیں۔ پھر سانس لیتے ہوئے اپنے جسم کو اوپر اٹھائیں اور سر کو پیچھے کی طرف جتنا لے جا سکیں لے جائیں اس دوران ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں، پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے سر کو نیچے گراتے آگے کی طرف جھکیں۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اپنے پاؤں آگے کی طرف متوازی حالت میں گھمائیں اور سر کو نیچے پاؤں کے درمیان میں لے آئیں۔ اب سانس لیتے ہوئے سیدھے اُٹھیں، اور ہاتھوں کو چھوڑ دیں۔

خیال رکھیں کہ گھٹنے بالکل سختی کے ساتھ کھنچے ہوئے ہوں۔ اپنی کہنیوں کو پیچھے کی طرف دبا کر رکھیں، گلے کو ڈھیلا چھوڑ دیں اس میں کوئی کھنچاؤ نہ ہو۔ ہاتھوں کو چھوڑنے کے بعد انہیں جھٹکیں نہیں بلکہ اپنے جسم سے ذرا پرے رکھیں اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو حرکت دیں۔

کندھے کی ورزش

تعارف :-

یہ مشق بذاتِ خود ایک مکمل ورزش نہیں ہے۔ یہ ایک ایسی مشکل مشق کا

حصہ ہے، جس میں شروع شروع ٹانگ کو حرکت دینا ممکن نہیں ہوتا۔ اپنے طور پر کندھوں میں لچک پیدا کرنے کے لیے بہت اچھی مشق ہے۔ ذہنی کھنچاؤ کے باعث اکثر لوگوں کے کندھے اکڑ جاتے ہیں۔ گردن اور کندھے ایسی جگہیں ہیں جہاں کھنچاؤ کا اکثر و بیشتر اثر رہتا ہے۔ یہ مشق اس کھنچاؤ اور ذہنی تناؤ کا احساس دلا کر آپ کو اسے شعوری طور پر ختم کر لینے میں آپ کو مدد دیتی ہے۔

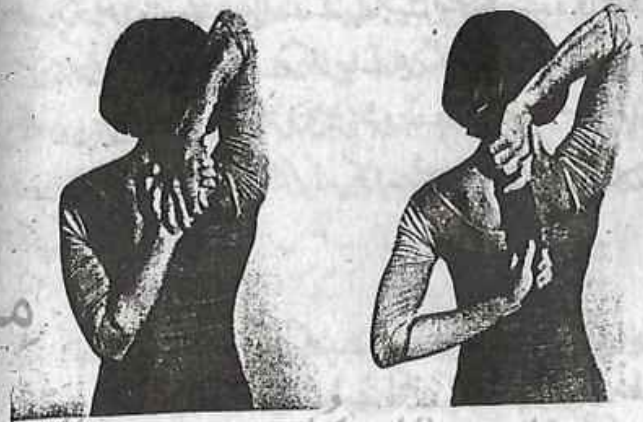
طریقہ :-

تدآسن کی پوزیشن میں کھڑے ہوں، سانس لیتے ہوئے اپنا دایاں ہاتھ سر سے اوپر لے جائیں۔ اب اپنے بائیں ہاتھ کو اپنی کمر کے وسط تک اوپر لے جائیں، سانس باہر نکالتے ہوئے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں جکڑ لیں۔

اگر آپ کے ہاتھ نہ مل سکیں تو تصویر میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق کوئی رومال یا کپڑا استعمال کریں۔

اگر آپ آسانی سے ہاتھوں تک پہنچ سکیں تو کلائیوں کو پکڑنے کی کوشش کریں۔ اب ہاتھوں کو چھوڑ دیں، بازوؤں کو آرام دیں۔ اور اب اس مشق کو دوسری طرف کریں۔

آپ اس مشق کے دوران اپنے کندھوں میں حیرت انگیز لچک

محسوس کریں گے۔ اس سے اس عدم توازن کا احساس ہوتا ہے جو

ہر کسی میں موجود ہے اور یوگا اسی عدم توازن کو صحیح کرنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈنڈ آسن

تعارف:-

ڈنڈ کا مطلب "چھڑی" یا "عصا" کے ہیں۔ اس آسن میں کمر بالکل سیدھی ہونی چاہیئے۔ یہ آسن مغالطے کی حد تک آسان ہے کیونکہ بعض بالغ افراد

یہ محسوس کرتے ہیں کہ یہ مشق کرتے وقت کمر کے پٹھوں کو بہت سخت کام کرنا چاہیئے۔ یہ کمزوری ان لوگوں میں کرسی پر صحیح طریقے سے نہ بیٹھنے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ امر دلچسپی سے خالی نہیں ہے آپ ایک بچے کو بڑے آرام دہ طریقے سے یہ آسن کرتے ہوتے دیکھتے ہیں۔

طریقہ:-

فرش پر بچھے ہوتے قالین پر اپنی ٹانگوں کو بالکل سیدھا اپنے سامنے پھیلاتے ہوتے بیٹھ جائیں۔ خیال رکھیں کہ آپ اپنی ریڑھ کی ہڈی کی بنیاد پر نہیں بیٹھے ہوتے ہیں۔ اپنے دونوں ہاتھ اپنے کولہوں کی اطراف اس طرح رکھیں کہ آپ کی انگلیاں پاؤں کی طرف ہوں۔ اگر آپ کے بازو زیادہ لمبے نہ ہوں تو انگلیوں کے پوروں کو فرش پر رکھیں۔ اپنے ہاتھوں کی مدد سے اپنی چھاتی کو آگے کی طرف کرنے اور کمر کو سیدھا رکھنے کی کوشش کریں اس پوزیشن

میں جتنی دیر آرام سے رہ سکیں، رہیں، اور پھر اس آسن کو دو تین
بار کریں۔

خیال رکھیں کہ جب کمر کو سیدھا کیا ہوا ہو تو ٹانگوں کے ساتھ اس
کا زاویہ بالکل سیدھا ہونا چاہیئے۔ پہلی بار کرنے والے حضرات یہ آسن
دیوار کے ساتھ ٹیک لگا کر کریں۔

پاچھوتن آسن۔ آگے کی طرف جھکنا

تعارف :۔

پاچھوتن آسن یوگا کا سب سے اہم آسن ہے۔ پچھم کا لفظی مطلب
"مغرب" ہے۔ اس آسن میں جسم کے اوپری حصے کو سر سمیت اپنی ایڑیوں
تک لے جایا جاتا ہے۔ جب اس آسن پر عبور حاصل ہو جاتے تو اس
کو زیادہ دیر تک (پانچ منٹ) کیا جا سکتا ہے۔ اس آسن سے ریڑھ
کی ہڈی، دل اور پیٹ کے غدودوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس سے
ذہن کو ایک فرحت بخش تازگی ملتی ہے۔

طریقہ :۔

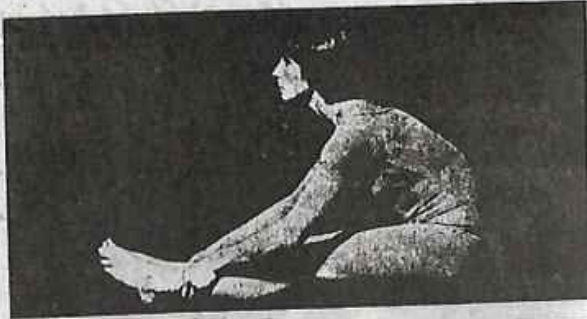
ڈنڈ آسن کی پوزیشن میں بیٹھیں، ٹانگوں کو سیدھا کرتے ہوتے
ایڑیوں کو فرش پر رکھیں، کمر بالکل سیدھی رکھیں۔ چھاتی آگے کی طرف اور

کندھے پیچھے کی طرف ہوں۔ پاؤں بالکل ڈھیلے رکھیں۔ اب اپنے ہاتھوں
کو آگے لائیں اور انہیں اپنی ٹانگوں
کی طرف لے جاتے ہوتے ایسی جگہ پر
رکھیں جہاں آپ انہیں اپنے کندھوں
کو گھماتے ہوتے آرام سے پکڑ سکیں
اگر آپ اپنے پنجوں تک ہاتھ نہ لے
جا سکیں تو ڈنڈ آسن والی
پوزیشن میں واپس آ جائیں
اب کمر کو بالکل سیدھا رکھتے
ہوئے اور چھاتی کو سامنے
کی طرف کھولتے ہوتے لمبا

سانس لیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اپنی کمر کو کولہوں کے اوپر سے آگے

کی طرف جھکائیں۔ کوشش کریں کہ آپ کا پیٹ اور سینہ آپ کی ٹانگوں کے ساتھ لگ جائیں۔ اگر ممکن ہو سکے تو پھر اپنے سر کو اس طرح جھکائیں کہ آپ کا چہرہ آپ کے گھٹنوں میں چھپ جائے۔ جب آپ یہاں تک عبور حاصل کر لیں تو پھر اپنے پاؤں کے گرد اپنے دونوں ہاتھوں کو باندھنے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو ٹخنے تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ اب سانس لیں اور کمر بالکل سیدھی کر لیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ایک بار

پھر آگے کی طرف جھکتے ہوئے اپنے جسم کے اوپری حصے کو موڑنے کی کوشش کریں۔

اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیں۔ شروع میں اس پوزیشن

میں زیادہ دیر نہ رہیں لیکن آہستہ آہستہ وقت بڑھائیں۔ اگر آپ اپنی کمر کو مزید آگے کی طرف جھکانا چاہیں تو بڑی نرمی کے ساتھ سانس باہر نکالتے ہوئے ایسا کریں۔

اگر آپ کے کولہے اور کمر کا نچلا حصّہ بڑا سخت ہے تو اپنے پاؤں کے گرد ایک تولیہ یا کپڑا استعمال کریں اور اس کے ذریعے اپنے آپ کو آگے کی طرف کھینچنے کی کوشش کریں۔ اس آسن کو کرتے وقت بالکل کسی قسم کی مایوسی کا اظہار کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ یہ آسن باقاعدگی کے ساتھ کریں آپ آخر کار اس میں عبور حاصل کرلیں گے۔ اس میں سب سے

اہم بات اس آسن کا کرنا ہے نتائج نہیں۔

خیال رہے کہ جسم کے اوپری حصّے کی حرکت لازمی طور پر سامنے کی طرف ہو۔ ریڑھ کی ہڈی اس وقت تک پھیلائے رکھیں جب تک آپ کا جسم آپ کی ٹانگوں پر سیدھا نہ لیٹ جائے۔ اپنے کندھوں کو گھماتے یا ہلاتے ہوئے اپنے سر کو گھٹنوں کی طرف لے جانا غلط ہے۔

جانو سرس آسن

تعارف:۔

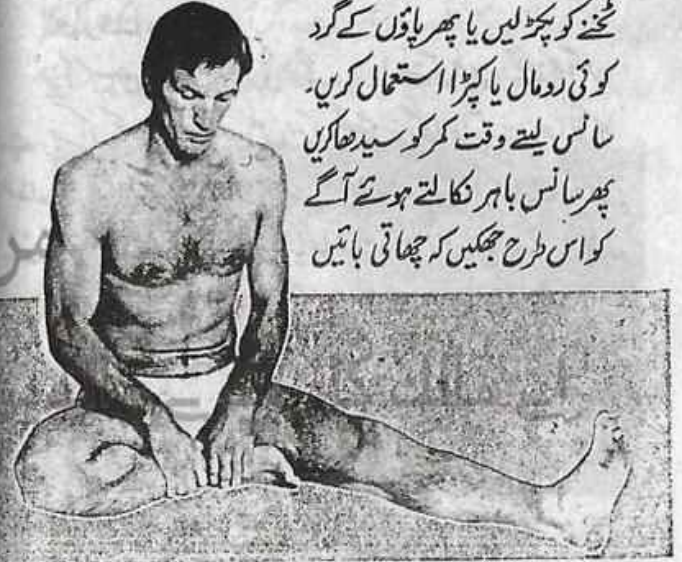
یہ آسن باہر پھیلی ہوئی ٹانگ پر سامنے کی طرف جھکنے کا آسن ہے۔ جیسا کہ پچھم موتن آسن میں سر کو گھٹنے پر رکھا جاتا ہے۔ جانو کا مطلب "گھٹنا" اور سرس کا مطلب "سر" ہے۔ اس آسن میں دوسرے گھٹنے کو موڑ کر پیچھے کی طرف کھینچ لیا جاتا ہے۔ یہ آسن ہمارے اندرونی اعضا کو متحرک کرتا ہے اور ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ یہ خاص طور پر گردوں کو تقویت دیتا ہے اور اس کا اثر آگے کی طرف جھکتے ہوتے ہمیں اپنی کمر کے نچلے حصّے پر محسوس ہوتا ہے۔ بعض لوگ یہ محسوس کرتے ہیں کہ وہ اس آسن میں پچھم موتن آسن کی نسبت زیادہ آسانی سے آگے کی طرف جھک سکتے ہیں۔

طریقہ:۔

ڈنڈ آسن کی پوزیشن میں بیٹھیں، دایاں گھٹنا موڑیں اور دائیں پاؤں کو اندر کی طرف اس طرح کھینچیں کہ ایڑی ران کے اوپری حصّے سے لگ جائے اور پنجہ بائیں ران کے اندر والے حصّے سے چھوتے۔

اپنے دائیں گھٹنے کو جس قدر ہو سکے موڑتے ہوئے پیچھے کی طرف لائیں۔

تا کہ ٹانگوں کے درمیان زاویہ زیادہ ہو جاتے۔ موڑی ہوتی ٹانگ سے
جسم کھنچا ہونا چاہیئے۔

اب بائیں پاؤں کو اپنے ہاتھوں سے پکڑیں۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو
ٹخنے کو پکڑ لیں یا پھر پاؤں کے گرد
کوئی رومال یا کپڑا استعمال کریں۔
سانس لیتے وقت کمر کو سیدھا کریں
پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آگے
کو اس طرح جھکیں کہ چھاتی بائیں
ران سے لگے۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے چند سیکنڈ اس پوزیشن
میں رہیں تب سانس لیں اور بیٹھ جائیں۔ اب دوسری ٹانگ پر
یہی مشق کریں۔

خیال رہے کہ سیدھی ٹانگ کا گھٹنا فرش کے ساتھ مضبوطی سے چپکا

ہوا ہو۔ مڑے ہوئے گھٹنے پیچھے کی
طرف کھینچیں۔ آگے کی طرف جھکتے ہوئے
اپنی کمر میں کب نہ پڑنے دیں۔ اگر آپ
زیادہ آگے کی طرف نہ جھک سکیں تو
بہتر یہی ہے کہ آپ اپنے سر کو اوپر رکھیں۔ اگر مڑی ہوئی ٹانگ میں تکلیف
محسوس کریں تو اپنی ران کے نیچے کوئی کشن یا کمبل رکھیں۔

بدھا کون آسن ۔ موچی

تعارف :۔

یہ آسن موچی کے بیٹھنے کے انداز سے جانا جاتا ہے کیونکہ بھارت میں
جوتے گانٹھنے والا اسی روایتی انداز میں بیٹھ کر جوتے گانٹھتا ہے۔ کون

کا مطلب زاویہ اور بدھا کا مطلب اعتدال یا ضبط نفس ہے۔ اس آسن میں ٹانگوں کے درمیان زاویہ چوڑا ہوتا ہے اور پاؤں ہاتھوں میں ہوتے ہیں۔ حمل کے دوران بچے کی پیدائش کی تیاری کے لیے یہ آسن بہت مفید ہے کیونکہ یہ مادر شکم کے عضلات میں لچک پیدا کرتا ہے۔

طریقہ :-

ڈنڈ آسن کی پوزیشن میں بیٹھیں دونوں پاؤں کو اپنی طرف موڑتے ہوئے گھٹنوں کو موڑیں۔ اب اپنے آگے دونوں پاؤں کے نچلے حصوں کو آپس میں جوڑیں تاکہ پاؤں کے باہری کنارے فرش پر ہوں، اب پاؤں اپنے ہاتھوں میں لیکر انہیں اندر کی طرف جس قدر ممکن ہوسکے کھینچنے کی کوشش کریں۔ ریڑھ کی ہڈی کو اس طرح پھیلائیں کہ آپ دراز قد لگیں۔

اگر آپ کے گھٹنے فرش پر یا اس کے نزدیک ہوئے تو اپنی کہنیوں سے رانوں کو دبائیں اور پھر جب سانس باہر نکالیں اپنے کولہوں سے آگے کی طرف جھکیں۔ آپ کا مقصد اپنی ٹھوڑی کو فرش کے ساتھ لگا

ہونا چاہیئے۔ پھر اوپر اُٹھتے ہوئے سانس لیں اور ٹانگوں کو سیدھا کرکے ڈھیلا چھوڑ دیں۔

خیال رکھیں کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی کے سہارے بیٹھنے کی بجائے آگے کی طرف جُھکتے ہوتے بیٹھے ہوتے ہیں۔ اپنی کمر کو آگے کی طرف کھینچنے کے لیے بازو استعمال کریں

اپنے کندھوں میں خم نہ آنے دیں، شعوری طور پر اپنے پٹھوں کو ڈھیلا محسوس کریں۔ اس سے گھٹنوں کو جھٹکا دینے کی بجائے انہیں آسانی کے ساتھ فرش پر لگانے میں مدد ملے گی۔

ویرآسن I - ہیرو

تعارف :-

ویرا کا مطلب "ہیرو" یا "جنگجو" ہے۔ ویرآسن معرفت اور سانس کی مشقوں کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ آسن ان لوگوں کے لیے جو ٹانگوں کو ایک دوسرے میں باندھ (آلتی پالتی مار کر بیٹھنا) لینے والا آسن کرنے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں خاص طور پر بہت مفید ہے۔ اس آسن میں کمر بالکل سیدھی مگر ڈھیلی ہونی چاہیئے یعنی یہ کھنچی ہوئی نہ ہو۔ دوسری بہت سی مشقوں کے برعکس یہ آسن کھانے کے فوراً بعد کیا جا سکتا ہے۔ کیونکہ یہ ہاضمے کے لیے فائدہ مند ہے۔ ویرآسن گھٹنوں کے جوڑوں میں لچک کو بڑھاتا ہے اور یہ چوڑے پاؤں کے لیے فائدہ مند ہے باقاعدہ مشق پاؤں اور ٹخنوں میں اتنا پھیلاؤ آجاتا ہے کہ ایک محراب کی شکل بنائی جا سکتی ہے۔ اس میں فرش پر بیٹھنے سے گھٹنوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

طریقہ :-

گھٹنوں کے بل زمین پر اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے آپس میں جڑے ہوتے ہوں اور پاؤں پیچھے کی طرف ہوں اور ان کے درمیان فاصلہ ہو۔ پاؤں

کا اوپری حصہ فرش پر ہو۔ اگر آپ کے گھٹنے سخت ہوں تو اپنے ہاتھوں کو ایڑیوں پر رکھیں تاکہ آپ کا وزن ہاتھوں پر رہے۔ اگر آپ اس طرح نہ بیٹھ سکیں تو دونوں پاؤں کو جوڑ کر بھی بیٹھ سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر اس پوزیشن میں جتنی

دیر آسانی کے ساتھ بیٹھ سکیں بیٹھیں۔ اس دوران برابر گہرے سانس لیتے رہیں۔

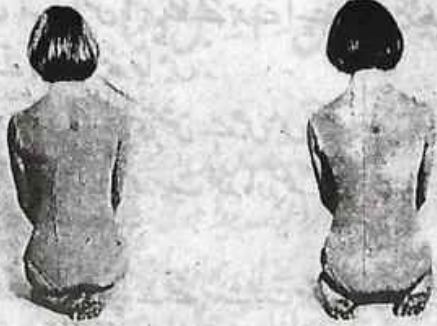
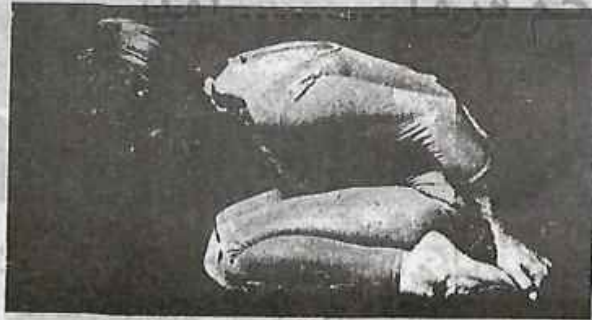
شروع میں آپ اس پوزیشن میں چند سیکنڈ سے زیادہ نہیں بیٹھ سکیں گے لیکن اگر آپ ہر روز باقاعدہ مشق کریں تو آپ کے گھٹنوں اور ٹخنوں میں زیادہ لچک پیدا ہو گی۔ اس بات کا اطمینان کر لیں کہ آپ اس آسن کے اگلے مرحلے کے لیے اس پوزیشن میں بیٹھے ہوئے تکلیف محسوس نہیں کر رہے ہیں۔

اپنی انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈالیں اور اپنے بازوؤں کو سر کے
اوپر اس طرح سیدھا کریں کہ ہتھیلیاں اوپر کی طرف ہوں۔ اس پوزیشن میں
معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے آدھ منٹ تک رہیں۔

اب بازوؤں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب اپنی انگلیوں کو دوبارہ ایک
دوسرے میں ڈالیں اور بازوؤں کو اپنے سامنے رکھیں اور انہیں ایک بار
پھر سر کے اوپر لے جائیں۔ اپنے ہاتھوں کو اب نیچے کر کے انہیں آرام دیں۔
اس کے بعد اپنی ہتھیلیوں کو پاؤں کے تلوؤں کے اوپر رکھیں۔ جب

آپ سانس باہر نکالیں تو اپنے
کولہوں سے آگے کی طرف جھکیں اور
معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے
اس پوزیشن میں ایک منٹ تک رہیں
پھر سانس لیتے ہوئے اوپر اٹھیں اب
اپنے پاؤں آگے لائیں اور اپنی ٹانگیں
ڈھیلی چھوڑ دیں۔

اس مشق کا آخری حصہ بہت
جدید ہے اور اسے سپتا ویر آسن
کہتے ہیں۔ اسے صرف اسی صورت میں
کریں جب آپ آسانی کے ساتھ اپنے

پاؤں کے درمیان بیٹھ جائیں۔ اپنے پاؤں ہاتھوں سے پکڑیں اور آہستہ
سے اپنی کہنیوں کی طرف پیچھے کی طرف جائیں۔ اب اپنی کمر اور سر کو فرش
پر لگائیں۔

آخر میں اپنے ہاتھوں کو اپنے سر کے پیچھے فرش پر پھیلائیں۔ اس

پوزیشن میں جب تک آسانی کے ساتھ رہ سکیں رہیں۔ اس دوران لمبے لمبے سانس لیں۔ اب سانس باہر نکالتے ہوتے اپنے پاؤں پکڑیں کہنیوں کو اوپر اٹھاتے ہوتے بیٹھ جاتیں۔

سپتا ویر آسن ایک ایسی مشق ہے جس میں تھکی ہوتی درد سے چُور ٹانگوں کو آرام ملتا ہے۔ اور پیٹ اور مادرِ شکم کے عضلات میں لچک پیدا ہوتی ہے۔

خیال رکھیں کہ اگر آپ کے گھٹنے بہت سخت ہوں تو ان کے نیچے کچھ رسالے وغیرہ رکھ لیں۔ مشق کے ساتھ ساتھ آپ اپنے پاؤں آہستہ آہستہ علیحدہ کر سکتے ہیں یہاں تک کہ آپ اپنے پاؤں کی ایڑیوں اور اس کے اندرونی کناروں کے اوپر

بیٹھ سکیں گے۔ پھر تھوڑی سی مزید مشق کے بعد آپ اپنے کولہوں کو اپنے پاؤں کے اندرونی کناروں پر رکھ سکیں گے اور آخر کار آپ فرش پر اپنے پاؤں کے درمیان بیٹھنے میں کامیاب ہو جاتیں گے۔

بھاردواج آسن - 1 - بل دینا

تعارف :-

یہ ایک سب سے آسان آسن ہے جس میں ریڑھ کی ہڈی کو بل دیا جاتا ہے اس سے کمر اور کولہوں کے اردگرد لچک پیدا ہوتی ہے۔ دو اور زیادہ مشکل آسن اس کتاب کے آخر میں بتاتے گئے ہیں بھاردواج ایسے لوگ بھی کر سکتے ہیں جن کی کمر خاصی سخت ہو۔ جن افراد کے جوڑوں میں ورم یا زخم ہو، ان کے لئے یہ آسن بے حد مفید ہے۔

طریقہ :-

ڈنڈ آسن کی پوزیشن میں بیٹھ جاتیں، اپنے گھٹنے جوڑیں اور دونوں ٹانگوں کو کولہوں کی طرف اپنے جسم کے داتیں طرف موڑیں، اس دوران بالکل سیدھے بیٹھے رہیں۔ دھڑ کو باتیں طرف موڑتے ہوتے اپنے داتیں ہاتھ کو دھڑ کے ساتھ آگے لاتیں۔ اپنی انگلیوں کو باتیں گھٹنے کے باہر والے حصے کے نیچے رکھیں، ہتھیلی فرش کے

ساتھ لگی ہونی چاہیئے۔ اب بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے لے جائیں اور اس سے اپنے دائیں ہاتھ کی کہنی پکڑیں۔ پھر اپنے سر کو موڑتے ہوئے دائیں کندھے کی طرف دیکھنے کی کوشش کریں۔ پھر معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اس مشق کو کولہوں کی دوسری جانب کریں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کے گھٹنے ملے ہوتے ہیں۔ اگر آپ بائیں ہاتھ سے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی نہ پکڑ سکیں تو جہاں تک ممکن ہو بائیں ہاتھ کو اپنی کمر کے پیچھے لے جائیں۔

بوجھنگ آسن - کالا ناگ

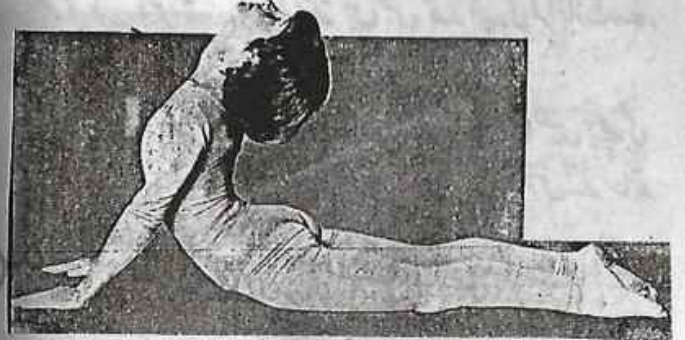
تعارف:۔

بوجھنگ کا مطلب اژدھا ہے، اس آسن میں فرش کے اوپر لیٹے ہوئے اپنے جسم کے اوپری حصے کو سانپ کی طرح فرش سے اوپر اٹھاتے ہیں۔

ریڑھ کی ہڈی پیچھے کی طرف مڑ جاتی ہے اور چھاتی سامنے کی طرف کھلتی ہے اس طرح آپ اپنے ہاتھوں پر سارا وزن ڈالتے ہوئے اپنے جسم کو پیچھے کی طرف اس قدر لے جا سکتے ہیں جس قدر آپ کی کمر اجازت دے۔

طریقہ:۔

اپنے چہرے کو فرش کی طرف کر کے لیٹ جائیں۔ ٹانگیں پیچھے کی طرف باہر کو پھیلی ہوتی ہوں۔ پاؤں کا اوپر والا حصہ بھی فرش کے ساتھ لگا ہو۔ اب اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو اپنے کندھوں کے بالکل نیچے اس طرح رکھیں کہ آپ کی انگلیاں سامنے کی طرف ہوں۔ ٹھوڑی کو فرش پر لگائیں، سانس لیں اور کندھوں اور ٹھوڑی کو بازوؤں کے زور سے اوپر اٹھائیں، دو دفعہ سانس لیں اور اب کندھوں اور جسم کو مزید اوپر اٹھائیں جب کمر میں کافی لچک محسوس ہو تو اپنے ہاتھوں کو آگے کی طرف سیدھا

کرتے ہوئے اپنے سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اس دوران ناف کے
نیچے آپ کا سارا جسم فرش کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ اگر کولہے فرش سے

اوپر اٹھنے لگیں تو ہاتھ کو موڑتے ہوئے جسم کو ڈھیلا کریں تاکہ وہ فرش کے
ساتھ لگ جائیں۔

خیال رہے کہ کولہے فرش پر ہوں اور کندھوں میں کُب نہ آنے
دیں۔ اس مشق میں کندھے کھلے رکھیں اور گردن، سینہ کھنچا ہوا ہو جبکہ
چھاتی سامنے کی طرف کھلی ہوتی ہو۔

ادھو موکھا سوان آسن۔ کتّا

تعارف :۔

ادھو موکھا کا مطلب چہرے کو نیچے رکھنا ہے۔ سوان کا مطلب "کتا"
ہے۔ یہ آسن ایک کتے سے ملتا جلتا ہے جو اپنی ٹانگیں پھیلا کر بیٹھتا ہے
یہ آسن کندھوں، شانوں اور ایڑیوں کو کھولتا ہے اور معدے کے عضلات
کو مضبوط کرتا ہے۔ زیادہ تھکی ہوتی ٹانگوں کو آرام دیتا ہے جو شخص سر کے
بل کھڑے ہونے والا آسن نہیں کر سکتا وہ اس آسن کو متبادل کے طور پر
کر سکتا ہے کیونکہ ان دونوں کے فائدے یکساں ہیں۔

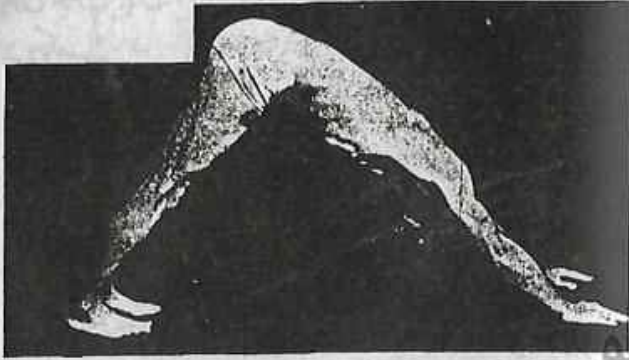
طریقہ :۔

فرش پر چہرے کو نیچے کی طرف کرتے ہوئے ٹانگیں پیچھے کی طرف
پھیلائیں اور لیٹ جائیں۔ پاؤں پنجوں پر ہونے چاہئیں اور دونوں کے
درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو۔ ہتھیلیوں کو فرش پر اپنے کندھوں کے نیچے
اس طرح رکھیں کہ انگلیاں سامنے کی طرف ہوں۔ ٹھوڑی کو فرش پر رکھیں۔

اور سانس لیتے ہوئے اپنے جسم کو اوپر اٹھائیں، سر کو پیچھے رکھیں تاکہ آپ
پیچھے کی طرف اپنے پاؤں کی طرف دیکھ سکیں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے
اس پوزیشن میں ایک منٹ تک رہیں۔ اب سر کو اوپر اُٹھائیں اور بازوؤں کو

سیدھا رکھتے ہوئے اپنے کندھوں میں کُب نہ بننے دیں لیکن کانوں اور کندھوں
کے درمیان جگہ رہے۔ اس پوزیشن میں چند سیکنڈ تک رہیں اور معمول کے
مطابق سانس لیں۔

جب سانس باہر نکالیں تو جسم کے درمیانی حصّے کو اوپر اٹھائیں اور
سر کو نیچے کرتے ہوئے پہلی پوزیشن میں واپس
لے جائیں۔ اب دوسری پوزیشن کو دوہرائیں۔
اور پھر چہرے کو فرش کی طرف کر کے جسم کو
بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پہلی بار یہ مشق کرنے

والے جنھیں یہ مشکل لگے گھٹنوں کی پوزیشن میں بھی اس آسن کو کر سکتے ہیں۔

اس مشق کے دوران اپنی ایڑیوں کو نیچے کی طرف کھینچیں تاکہ پاؤں فرش پر
سیدھے ہوں پہلے ایڑیوں کو اُوپر اٹھائیں اس سے آپ جسم میں زیادہ
کھنچاؤ محسوس کریں گے۔ کندھوں کے درمیان
اُوپری حصّے کو کھولتے ہوئے اپنے سر کو فرش
کے ساتھ لگائیں۔ ٹانگیں اور بازو سیدھے اور

پاؤں متوازی ہوں۔ اس آسن کو کرتے ہوئے کسی بھی مرحلے پر اپنی سانس نہ روکیں۔

جتھارا پریورتن آسن

تعارف:-

جتھارا کا مطلب معدہ یا پیٹ ہے اور پریورتن کا مطلب دونوں جانب گھومنا ہے۔ اس آسن میں پیٹ اور کولہوں کو گھمایا جاتا ہے۔ یہ آسن پیٹ کے اندرونی تمام عضلات کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ کمر کی دردوں کو دور کرتا ہے۔ شروع میں ٹانگوں اور کولہوں کو گھماتے وقت کسی دوسرے شخص کی مدد لیں جو آپ کے کندھوں کو دبائے رکھے۔ جو پہلی بار یوگا کی مشق کر رہے ہوں وہ یہ آسن نہ کریں۔

طریقہ:-

اپنی پشت پر سیدھے لیٹ جائیں، بازوؤں کو باہر کی طرف کندھوں کے بالکل برابر سیدھے پھیلائیں، ایک گہری سانس لیں۔ اب سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگوں کو فرش سے اُٹھائیں اور انہیں بالکل سیدھا رکھیں اپنے کولہے اور گھٹنوں کے پٹھے سختی سے کھینچے رکھیں۔ اب سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے کولہوں کو دائیں طرف حرکت دیں۔ اس کے بعد ٹانگوں

کو آہستہ آہستہ نیچے لاتے ہوئے باہر کی طرف پھیلے ہوئے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کے پاس لائیں۔ اس دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کی پشت کا نچلا حصہ فرش سے نہ اُٹھنے پائے۔ اب اپنے پاؤں فرش پر رکھ دیں اور ٹانگیں ڈھیلی چھوڑ دیں۔

چند سیکنڈ بعد سانس باہر نکالتے ہوئے آہستہ آہستہ ٹانگیں سیدھی بلند کریں۔ اس پوزیشن میں چند بار سانس لیں پھر ٹانگیں آہستہ سے فرش پر رکھ دیں۔ بعد میں اس پوزیشن کو بائیں جانب پھیلے ہوئے ہاتھ کی طرف بھی کریں۔

خیال رہے کہ ٹانگیں نیچے کرتے وقت اپنے کولہوں کو ٹانگوں کی مخالف سمت میں گھمائیں اس دوران اگر آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کا دایاں کندھا اوپر اُٹھ رہا ہے تو کسی کو اسے نرمی کے ساتھ دبانے کو کہیں۔ اگر آپ کے نزدیک کوئی دوسرا شخص نہ ہو تو کندھے کو دبانے کے لیے کوئی بھاری چیز استعمال کریں۔ اس ورزش کو نئے شروع کرنے والے جو اپنے کولہوں کو ٹانگوں کے ہمراہ ہوا میں حرکت دینے میں مشکل محسوس کریں وہ گھٹنوں کو باہر کی طرف کھولتے ہوئے بھی اسے کر سکتے ہیں۔

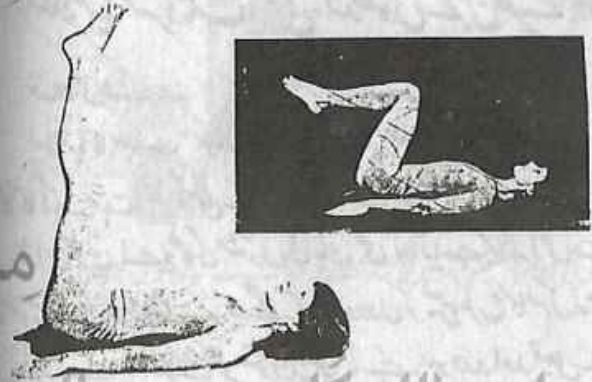
سلامبا سروِنگ آسن۔ کندھوں کے بل کھڑے ہونا

تعارف :-

سلامبا کا مطلب "سہارا" اور سروِنگ کا مطلب "تمام جسم" ہے۔ یہ یوگا کا ایک بہت اہم آسن ہے اس لیے جب بھی ممکن ہو اسے یوگا کی مشق میں شامل کریں۔ اسے یوگا کی مشقوں کی ماں بھی کہا گیا ہے کیونکہ اس سے تمام جسم کو فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ گلے کے غددوں کو صحیح طرح کام کرنے میں مدد دیتا ہے، اعصاب کو سکون پہنچاتا ہے۔ سر درد اور قبض سے نجات دلاتا ہے۔

طریقہ :-

فرش پر سیدھے لیٹ جائیں۔ اس بات کا اطمینان کرلیں کہ آپ کی پشت کے نیچے کوئی قالین یا گدا وغیرہ ہے اور آپ کا سر، گردن اور کندھے اور بازو اس کے اوپر ہیں۔ یہ آپ کی گردن کی حفاظت کے لیے ہے اگر آپ

کی گردن سخت ہے تو سر کو فرش پر لیٹے ہوئے حرکت دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا سر باقی جسم کی لائن میں بالکل سیدھا ہے۔ چند لمبی لمبی سانسیں لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں

بالکل سیدھی اوپر اٹھائیں۔ دوبارہ سانس لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو ٹانگوں کو اپنے کولہوں سمیت مزید اوپر اُٹھائیں۔ جب آپ کے جسم کا بہت سا حصہ اُوپر اُٹھ جائے تو اپنے ہاتھوں کو موڑ کر ان سے کمر کو سہارا دیں۔ اب اپنی ٹانگیں بالکل سیدھی کریں اور اپنے ہاتھوں کی مدد سے جسم کو زیادہ سے زیادہ اُوپر کرنے کی کوشش کریں۔ آپ کی ٹھوڑی سینے

کے ساتھ لگی ہوتی ہو۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ پوری مشق کے دوران آپ کے سر کو گھومنا نہیں چاہیئے۔ شروع میں یہ مشق عجیب لگے گی لیکن جلد ہی آپ اس کے عادی ہو جائیں گے۔ آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے ہوئے اس پوزیشن میں پانچ منٹ کھڑے رہنے کی کوشش کریں۔

خیال رہے کہ آپ کا سر بالکل سیدھا رہے، ٹھوڑی سینے کے ساتھ لگی ہوتی ہو کندھوں کو گردن سے علیحدہ پھیلائیں اور کمر کے پیچھے اپنی کہنیوں کو ساتھ جوڑنے کی کوشش کریں۔ اس مشق کو پہلی بار کرنے والے ٹانگوں کو سیدھا اوپر کرنے کی بجائے گھٹنوں میں خم دے کر انہیں اپنی چھاتی کی طرف موڑیں پھر سانس باہر نکالتے ہوئے

کولہوں کو فرش سے اُوپر اُٹھائیں اور پھر ہاتھوں کے سہارے سے انہیں مزید اُوپر اُٹھائیں اور پھر آخر میں ٹانگوں کو سیدھا کر لیں۔

ہل آسن

تعارف:۔

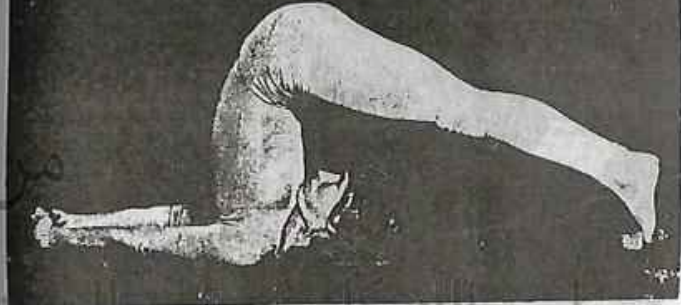
ہل آسن سروانگ آسن کا ہی تسلسل ہے اور اس کے بھی اسی طرح کے فائدے ہیں۔ اس میں پیٹ کے عضلات ٹھیک ہوتے ہیں۔ ہل آسن کمر کی درد اور کمر کی سختی یا اکڑ کو ختم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کندھوں کے بل کھڑے ہونے سے قبل کرسی پر پاؤں رکھتے ہوئے ہل آسن کی مشق کریں۔

طریقہ:۔

پہلے کندھوں کے بل کھڑے ہوں پھر اپنی ٹانگوں میں خم دیتے بغیر انہیں آہستہ آہستہ فرش کی طرف نیچے لائیں۔ جتنی دیر ٹانگوں کو اس پوزیشن میں رکھ سکیں رکھیں۔ جب پاؤں زمین پر لگ جائیں تو گھٹنوں کو سخت کریں اور ٹانگوں کے پچھلے حصّے کو پھیلا دیں، اپنے کولہوں کو عموداً کھینچتے ہوئے کمر کو سیدھا کریں۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے ایک سے پانچ منٹ تک رہیں۔

اس کے بعد اپنے بازوؤں کو پیچھے کی طرف پھیلائیں یہاں تک کہ وہ آپ کے بازوؤں کو چھو لیں۔ اب اپنے ہاتھ اپنی کمر کی طرف پھیلائیں۔ انگلیوں کو ایک دوسرے میں ڈال کر ہاتھوں کو اس طرح بند کریں کہ ہتھیلیاں اندر کی طرف مڑیں۔ یہ پوزیشن ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتی ہے۔

ایسی تمام مشقیں جن میں آپ کا جسم پیچھے کی طرف محراب کی طرح جھکا ہوا ہو، اس بات کا خاص طور پر

خیال رکھیں کہ اس میں خم نہ پڑنے پائے۔ یہ بالکل کسا ہوا ہونا چاہیئے۔

کرناپدآسن

تعارف :

کرنا کا مطلب "کان" اور پد کا مطلب "دباؤ" ہے جب ہل آسن آسان لگنے لگے تو اپنے گھٹنوں کو سر کے دونوں طرف اس طرح رکھیں کہ وہ آپ کے کانوں سے ٹکرائیں۔ گھٹنے اور پاؤں کے اُوپر والے حصّے فرش کے ساتھ لگے ہوتے ہوں، ہاتھوں کو پیچھے کی طرف رکھیں اور بازوؤں کو ہل

آسن کی طرح کمر کے پیچھے پھیلا دیں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اس پوزیشن میں ایک منٹ تک رہیں۔ اس کے بعد ٹانگوں کو سیدھا کریں اور اپنے ہاتھوں سے کولہوں کو دباتے ہوئے کندھے کے بل کھڑے ہو جائیں۔

یہ بہت آرام دہ پوزیشن ہے اس میں ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے۔ ٹانگوں، پھیپھڑوں، دل اور دھڑ کو آرام ملتا ہے۔ کندھے کے

بل کھڑے ہونے والی پوزیشن سے نیچے آتے ہوئے ٹانگوں کو سیدھا رکھیں اور کولہوں کو پہلے نیچے لائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنی ٹانگیں فرش پر لگائیں۔

ساوا آسن ۔ لاش

تعارف :۔

یہ شاید اس کتاب کا سب سے اہم آسن ہے۔ یہ اتنا آسان نہیں ہے جس قدر دکھائی دیتا ہے۔ اس کا مقصد جسم کو مکمل طور پر آرام دینا اور ذہن کو پُرسکون رکھنا ہے۔ یوگا کی ہر مشق کے بعد یہ آسن ضرور کرنا چاہیئے یہ یوگا کی مشقوں کے دوران ہونے والی تھکان کو دُور کرتا ہے اور ذہن کو سکون پہنچاتا ہے۔

طریقہ :۔

بالکل پُرسکون حالت میں فرش پر لیٹ جائیں۔ پاؤں کو تھوڑا سا اُوپر اُٹھائیں اور ایڑیوں میں تھوڑا سا فاصلہ رکھیں، بازوؤں کو جسم کے باہر کی طرف

اس طرح پھیلائیں کہ ہتھیلیاں اوپر کی طرف ہوں۔ خیال رکھیں کہ آپ کا سر کندھوں کے درمیان بالکل سیدھا ہے۔ اب شعوری طور پر سر سے لے کر پاؤں تک سکون محسوس کریں۔ آنکھوں، جبڑوں، زبان، گلے اور چہرے پر خاص توجہ دیں۔ اگر ذہن اِدھر اُدھر بھٹکے تو سانس کی آواز کی طرف ذہن کو متوجہ کرنے کی کوشش کریں۔ سانس عمدہ طریقے سے آہستہ آہستہ لیں۔

اپنے سر کو بڑی احتیاط کے ساتھ فرش پر رکھیں۔ گردن کے پچھلے حصے کو تھوڑا سا پھیلائیں تاکہ ٹھوڑی نیچے رہے۔ خیال رہے کہ پٹھوں میں تناؤ نہ ہو۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے پانچ منٹ تک رہیں اور اندرونی سکون محسوس کریں۔

سوریا نمسکار ۔ سورج کو سلام

تعارف :۔

یہ ایک قدیم بھارتی ورزش ہے جس میں یوگا کے چھ آسن دس حرکات کی لڑی میں پروتے ہوتے ہیں۔ چار ایسے آسن ہیں جو اس کتاب میں پہلے بتائے جا چکے ہیں۔ اس آسن یا مشق کا اصلی سنسکرت نام "شٹنگ نمسکار" ہے جس کا مطلب سورج کو جسم کی آٹھ مختلف حرکات کے ساتھ سورج کو پرنام کرنا ہے۔ ان آٹھ حرکات میں دو ہتھیلیاں، دو گھٹنے، دو پنجے،

چھاتی اور پیشانی اس ورزش کے پانچویں مرحلے میں فرش کے ساتھ لگتے ہیں اس ورزش کو کرنے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہے۔ یہ تمام جسم کو پھیلاتی اور تحریک دیتی ہے۔ اس طرح نیند سے بیدار ہونے کا مؤثر طریقہ ہے۔

۱. پاؤں آپس میں جوڑ کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ گھٹنے بالکل سیدھے اور کمر اُوپر کی طرف اُٹھی ہوئی ہو اس میں تناؤ نہ ہو۔ اب اپنی چھاتی کے سامنے دونوں ہاتھوں کو جوڑ کر آہستہ لمبے سانس لیں۔ اس کے بعد سانس باہر نکالتے ہوئے دوسری پوزیشن میں چلے جائیں۔

۲. آگے کی طرف اس طرح جھکیں کہ آپ کے دونوں ہاتھ فرش پر ٹانگوں کے بالکل سامنے ہوں، ٹانگیں بالکل سیدھی ہوں۔ اب ناک، اور پیشانی کو گھٹنوں کی طرف لانے کی کوشش کریں۔ ٹھوڑی کو چھاتی کے ساتھ لگائیں۔ پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔ اس کے بعد سانس لیتے ہوئے تیسرے مرحلے میں چلے جائیں۔

۳. اپنے ہاتھ اور بازوؤں کو اسی جگہ پر رکھیں۔ اب اپنے ایک پاؤں کو پیچھے کی طرف جہاں تک ممکن ہو سکے لے جائیں پھر اپنے سر کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے کمر کو خم دینے کی کوشش کریں۔ اب سانس باہر نکالتے ہوئے

چوتھی پوزیشن میں چلے جائیں۔

۴. یہ اس کتاب میں پہلے بتائی گئی ایک ورزش ہے۔ اب اپنے دوسرے پاؤں کو پیچھے کی طرف سے پھیلے ہوئے پاؤں تک لے جائیں۔ اس دوران اپنی ایڑیوں کو بالکل سیدھا زمین پر رکھیں، اب سر کو نیچے کریں تاکہ ٹھوڑی دوبارہ چھاتی کے ساتھ لگ جائے۔ بازوؤں کو بالکل سیدھا رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کو آگے کی طرف کرنے کی کوشش کریں۔ ایک اور سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے پانچویں مرحلے میں چلے جائیں۔

۵. پاؤں اور ہاتھ جس پوزیشن میں ہیں رہنے دیں۔ اب بازوؤں میں خم دیں اور اپنے پنجوں، گھٹنوں، چھاتی اور پیشانی کو فرش کی طرف لے جائیں، پھر سانس لیتے ہوئے اپنے پیٹ کو اندر کی طرف کھینچیں۔

۶. جونہی سانس لیں اپنے سر کو اُوپر اٹھائیں، بازو اور ٹانگیں اس طرح سیدھا رکھیں کہ تمام جسم کا وزن بازوؤں اور پنجوں پر پڑے۔

۷. اب سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے جسم کے درمیانی حصے کو اُوپر اٹھائیں ٹھوڑی چھاتی کے ساتھ لگائیں اور ٹانگیں بالکل سیدھی کر لیں۔

۸. اب ایک سانس لیں اور اپنی ایک ٹانگ کو آگے کی طرف اس طرح لائیں کہ آپ کا پاؤں دونوں بازوؤں کے درمیان ہو۔ اب تیسرے مرحلے

کی طرح اپنے سر کو اُوپر اُٹھائیں۔ اچھی طرح سانس لیں۔ اب نویں
مرحلے میں چلے جائیں۔

۹۔ اپنے دوسرے پاؤں کو پہلے پاؤں کے برابر لائیں، ٹانگیں سیدھی کریں
اور ٹھوڑی کو ٹانگوں کے درمیان جس قدر لے جاسکیں لے جائیں۔

۱۰۔ اب اپنے ہاتھ فرش سے اُٹھاتے ہوتے سانس لیں، کمر کو سیدھا
رکھتے ہوتے کھڑے ہو جائیں اور ہتھیلیوں کو چھاتی کے سامنے
جوڑلیں۔

پریورتا تریکون آسن۔ ترچھی تکون

تعارف :-

پریورتا کا مطلب "گھمانا یا چکر دینا" اور تریکون کا مطلب "تکون" ہے
اس مشق کو کرتے ہوتے آپ کی رانوں اور گھٹنے کے پیچھے موٹی نسوں پر سخت
کھنچاؤ محسوس ہوگا۔ کولہوں اور ان کے پچھلے حصے میں لچک محسوس ہوگی
آپ اپنے جسم کو کمر کے گرد گھماتے ہوتے چھاتی میں کشادگی محسوس کریں گے
اس مشق کو شروع میں دیوار کے سہارے کریں تاکہ مشق کے دوران
جسم کا توازن برقرار رہے۔

طریقہ :-

تدآسن کی پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان
تین فٹ کا فاصلہ رکھیں۔ دائیں پاؤں سے ۹۰ درجے اور بائیں پاؤں سے
۶۰ درجے کا زاویہ بنائیں۔ اب سانس لیتے ہوتے بازوؤں کو کندھوں تک
اوپر لے جائیں پھر سانس باہر نکالتے ہوتے کولہے اور جسم کے اُوپر والے
حصے کو گھمائیں۔ بائیں ہاتھ کو نیچے کی طرف دائیں پاؤں تک لے جائیں۔
اب دائیں ہاتھ کو اُوپر لے جائیں اور سر کو اس طرح گھماتے ہوتے
دائیں ہاتھ کے انگوٹھے
کو دیکھنے کی کوشش
کریں۔ معمول کے
مطابق سانس لیتے
ہوتے اس پوزیشن
میں ۳۰ سیکنڈ تک
رہیں۔ اس کے بعد
سانس باہر نکالتے
ہوتے سیدھے کھڑے
ہو جائیں۔

خیال رہے کہ ٹانگیں بالکل سیدھی رہیں اور گھٹنے سختی کے ساتھ کھنچے ہوتے ہوں۔ پچھلے پاؤں کا باہری کنارہ فرش پر بالکل سیدھا رکھیں۔ اگر آپ کا نچلا ہاتھ پاؤں تک نہ پہنچ سکے تو اپنے گھٹنوں میں خم دیتے بغیر ٹانگ کو جہاں تک ممکن ہو، نیچے لے جائیں۔

بازوؤں اور کمر کو کندھوں کے ارد گرد پھیلائیں۔

پدانگوشت آسن ۔ پنجوں کو پکڑنا

تعارف :-

پدا کا مطلب "پاؤں" اور انگوشت کا مطلب "پنجہ" ہے۔ پدانگوشت میں کولھوں سے اوپر کا جسم نیچے کی طرف جھکا کر پنجوں کو پکڑنا ہوتا ہے اگر آپ پنجوں تک نہ پہنچ سکیں تو اپنی ٹانگوں کو گھٹنوں کے نیچے جہاں تک پکڑ سکیں پکڑیں۔ یہ آسن پیٹ کے عضلات کو صحیح رکھتا ہے اور کمر کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرتا ہے۔

طریقہ :-

• تدآسن کی پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان ایک فٹ کا فاصلہ ہو، سانس باہر نکالتے ہوئے کولھوں سے اوپر جسم کو آگے کی طرف جھکاتے ہوئے اپنی دو انگلیوں سے پاؤں کے انگوٹھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس دوران خیال رکھیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اب سامنے کی طرف دیکھتے ہوئے سر اوپر کی طرف اٹھائیں۔ ایک دو سانس لیں

باہر نکالیں۔ اب چھاتی کو گھٹنوں کی طرف نیچے لے جائیں۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے چند سیکنڈ تک رہیں۔ اس کے بعد سانس لیتے ہوئے پنجوں کو چھوڑ دیں پھر کمر کو سیدھا کرتے ہوئے تدآسن کی پوزیشن میں واپس آجائیں۔

اُپاوِشتا کون آسن

تعارف:۔

اپاوشت کا مطلب "بیٹھے ہونا" اور کون کا مطلب "زاویہ" ہے۔اس آسن میں ٹانگوں کو باہر کی طرف پھیلا کر آگے کی طرف جھکنا ہوتا ہے۔ یہ گھٹنوں کے پیچھے موٹی نسوں میں لچک پیدا کرتا ہے۔ شروع میں ہو سکتا ہے کہ آپ اپنی ٹانگوں کو باہر کی طرف زیادہ نہ پھیلا سکیں اس لیے جہاں تک آسانی کے ساتھ ٹانگوں کو پھیلا سکیں پھیلائیں۔ زیادہ اہم بات ٹانگوں کو سیدھا رکھنا اور کولہوں کے اوپر سے جسم کو آگے کی طرف جھکانا ہے۔ کمر میں خم ڈالتے ہوئے سر کو فرش پر نہ لگائیں۔

طریقہ:۔

اپنے ساتھ باہر کی طرف ٹانگوں کو پھیلا کر وند آسن کی پوزیشن میں بیٹھ جائیں۔ گھٹنوں میں خم دیتے بغیر اپنی ٹانگیں جس قدر پھیلا سکیں پھیلائیں اب اپنے ہاتھوں کو پیچھے

کی طرف کر کے سیدھا بیٹھنے کی کوشش کریں۔ اگر مشکل محسوس نہ کریں تو اپنے پنجوں یا پاؤں کو پکڑنے کی کوشش کریں۔ اس دوران کمر کو سیدھا رکھیں اور پسلیوں کو آگے کی طرف بڑھائیں۔ دو یا تین لمبے سانس لیں، پھر سانس باہر نکالتے ہوئے آگے کی طرف جھکیں کہ آپ کی تھوڑی فرش پر لگنے لگے۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اس پوزیشن میں چند سیکنڈ تک

رہیں، پھر سانس باہر نکالتے ہوئے سیدھے بیٹھ جائیں اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

خیال رہے کہ فرش پر بیٹھ کر اپنی ٹانگوں کو باہر کی طرف نکالتے ہوئے بالکل سیدھا رکھیں۔ آگے جھکنے سے قبل اس طرح بیٹھیں کہ کمر بالکل سیدھی ہو اس پوزیشن میں رہتے ہوئے معمول کے مطابق سانس لیں۔

پراسریتا پدوتن آسن

تعارف :-

پراسریتا کا مطلب "باہر کی طرف پھیلنا" اور پدا کا مطلب "پاؤں" ہے
یہ آسن، ٹخنوں، ٹانگوں، چڈے اور خصوصاً گھٹنوں کے پیچھے موٹی نسوں میں
لچک پیدا کرتا ہے۔ اس آسن میں جب سر فرش کے ساتھ لگتا ہے تو خون
بلا روک ٹوک چھاتی اور سر کی طرف دوڑتا ہے۔ یہ آسن ان کے لیے بہترین
ہے جو سرس آسن یعنی سر کے بل کھڑے نہیں ہو سکتے۔ اس آسن کو شروع
کرنے سے پہلے چند سیکنڈ کے لیے پاؤں کے درمیان فاصلہ اور کولہوں
پر ہاتھ رکھتے ہوتے بالکل سیدھے ہو جائیں اگر یہ تکلیف دہ محسوس ہو
تو باقی مشق نہ کریں۔ صرف یہی مشق پہلے مرحلے میں کرتے رہیں۔ پھر
جب آپ یہ محسوس کریں کہ اب نیچے کو جھکتے ہوتے یہ مشق کی جا
سکتی ہے تو کریں۔

طریقہ :-

تد آسن کی پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں ٹانگوں کو ایک دوسرے سے
علیحدہ پھیلائیں اور ہاتھ کولہوں پر رکھیں، گھٹنوں کو سختی کے ساتھ کھینچے
ہوئے سانس نکالیں۔ اب آگے کی طرف جھکتے ہوتے اپنے ہاتھ فرش پر لگائیں

پھر سانس لیتے ہوتے سر کو اونچا کریں، جونہی آپ سانس باہر نکالیں کہنیوں
میں خم دیتے ہوتے سر کو فرش کی طرف لے جانے کی کوشش کریں

اس دوران سارا وزن اپنے پاؤں پر رکھیں اس پوزیشن میں معمول
کے مطابق سانس لیتے ہوتے آدھ منٹ تک رہیں پھر سانس باہر
نکالتے ہوتے اپنے بازوؤں کو سیدھا کریں اور سر کو اوپر اٹھائیں۔

اس کے بعد اپنے
پاؤں ساتھ ملاتے ہوئے
کھڑے ہو جائیں۔
اس مشق کے دوران
یہ خیال رکھیں کہ پاؤں
متوازی رہیں اور زیادہ

وزن پاؤں کے باہری کناروں پر ہو پوری ورزش کے دوران گھٹنوں میں ذرا سا بھی خم نہ آنے دیں۔ جب کہنیوں کو خم دیں تو وہ ٹانگوں کے درمیان ہوں۔ پاؤں، سر اور ہاتھ ایک لائن میں ہونے چاہئیں۔

ماریچی آسن III

تعارف :-

اس آسن کا نام ہندوؤں کے ایک دانا ماریچی کے نام پر رکھا گیا ہے ماریچی برہما کا بیٹا اور سورج دیوتا سُریا کا دادا تھا۔ بھادرواج آسن کی طرح یہ آسن بھی ریڑھ کی ہڈی کو گھماتا ہے۔ یہ آسن کمر کی درد اور گھٹیا کے درد میں مفید ہے اور کندھوں کے جوڑوں میں لچک پیدا کرتا ہے یہ ان افراد کے لیے بہت مفید ہے۔ جن کی کمر کے گرد بہت موٹاپا ہو۔

طریقہ :-

دند آسن کی طرح بیٹھیں اور بائیں گھٹنے کو خم دیں اور بائیں پاؤں کو سیدھا فرش پر رکھیں۔ پنڈلی عموداً ہو اور اس کے اُوپر کا حصہ ران کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ بائیں ایڑی دائیں ران کے ساتھ اندر کی طرف جسم کے بالکل ساتھ لگی ہونی چاہیئے پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے جسم کو ۹۰ درجے کے زاویہ پر گھمائیں اور دائیں کہنی کو باہر کی طرف

بائیں گھٹنے پر رکھیں۔ اب دائیں کندھے کو بائیں گھٹنے سے پرے حرکت دیں تاکہ آپ کا جسم بائیں طرف مزید گھوم جاتے۔ اس کے بعد سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے دائیں کہنی کو خم دیں اور کمر کے پیچھے کی طرف لے جائیں پھر سانس لیں اور باہر نکالتے ہوئے بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے لاکر دونوں ہاتھوں کو جوڑ لیں۔ اب سر کو گھما کر بائیں کندھے کے اُوپر دیکھیں۔

اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے چند سیکنڈ تک

رہیں اور پھر دند آسن کی پوزیشن میں واپس آجائیں۔ اب اس مشق کو دوسری طرف کریں۔ اس مشق کے دوران خیال رکھیں کہ ریڑھ کی ہڈی اُوپر کی طرف کھنچی ہوتی ہو۔ نیچے کی طرف پیٹ پر بالکل دباؤ نہیں ہونا چاہیئے۔

پیریپورن نحوآسن ۔ کشتی

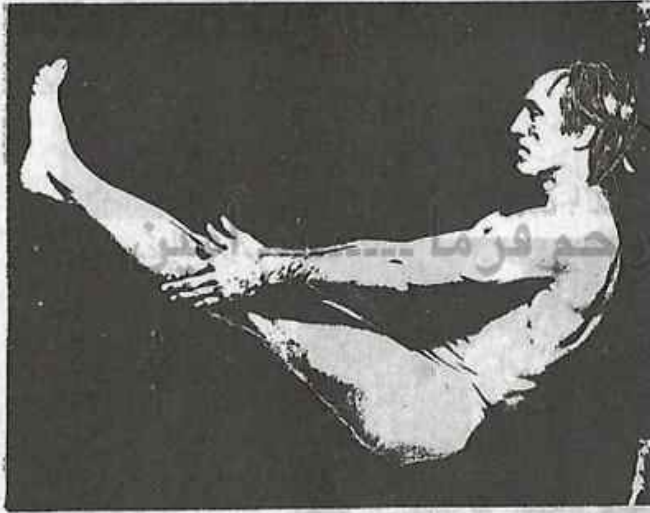
تعارف :۔

نحو یا نیوا کا مطلب "کشتی یا جہاز" اور پیریپورن کا مطلب "مکمل ہونا" ہے۔ یہ آسن چپوؤں سے چلنے والی کشتی سے ملتا جلتا ہے۔ یہ پیٹ کے عضلات اور کمر کو مضبوط کرتا ہے۔ اگر آپ صرف چند سیکنڈ اس آسن کو کریں تو آپ اس کے اثرات محسوس کریں گے۔ اس آسن کے بارے میں بی کے ایس ایونگر کا کہنا ہے کہ کمر میں طاقت اور زندگی کی رمق پیدا کرتے ہیں اور ہمارے بڑھاپے کو پُروقار اور آرام دہ بناتے ہیں۔

طریقہ :۔

دند آسن کی پوزیشن میں بیٹھیں، ٹانگیں سامنے کی طرف سیدھی پھیلی ہوں سانس نکالیں اور جسم کو پیچھے کی طرف اس طرح موڑیں کہ ٹانگیں فرش سے اوپر اٹھ جائیں۔ ٹانگوں میں ذرا سا بھی خم نہ ہو۔ اب ہاتھوں کو بالکل اپنے سامنے گھٹنوں کے باہری کناروں پر رکھیں۔ اس دوران وزن آپ کے کولہوں کے

نچلے حصے پر ہو۔ ہوسکتا ہے کہ شروع میں آپ توازن برقرار رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف گر جائیں۔ جب توازن قائم رکھنے میں کامیاب ہوجائیں تو کمر کو فرش سے اُوپر کی طرف کھینچیں۔ شروع میں یہ آسن ایک منٹ تک کریں اور پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھاتے جائیں۔

اس آسن کو کرتے ہوئے خیال رکھیں کہ آپ سانس معمول کے مطابق

سانس لے رہے ہیں۔ اگر سانس لینے میں رکاوٹ محسوس ہو تو ہلکے ہلکے سانس لیں اگر دند آسن میں ٹانگیں اُوپر اُٹھاتے ہوئے دقت محسوس ہو تو گھٹنوں

میں خم دیں، پاؤں کے پنجے فرش سے اُوپر اُٹھے ہوتے ہوں۔

اردھا متسیندر آسن — I

تعارف :-

اس آسن کا نام مچھلیوں کے دیوتا متسیندر کے نام پر ہے۔ اس دیوتا کا یوگا کی مشق اور تعلیم کے ساتھ تعلق ہے۔ اردھا کا مطلب "ادھا" ہے۔ یہ آسن سخت ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا کرنے کے لیے بہت اہم ہے۔

طریقہ :-

دند آسن کی پوزیشن میں ٹانگیں آگے کی طرف پھیلائیں۔ بائیں گھٹنے کو خم دیتے ہوئے پاؤں کو جسم کی طرف کھینچیں۔ پاؤں پر اس طرح بیٹھیں کہ دائیں ایڑی بائیں کولہے کے نیچے ہو۔ پاؤں کا باہری کنارا اور تھوڑا سا پنجہ فرش کے اُوپر ہونا چاہیے دائیں گھٹنے میں خم دیں اور

دائیں ٹانگ کو بائیں ران کے اُوپر حرکت دیں۔ دایاں پاؤں فرش پر رہنے دیں۔ یہ بائیں ران کے ساتھ لگا ہوا ہو اور دایاں ٹخنہ اور اس کا باہری کنارا فرش کو چھو رہا ہو۔ اب دھڑ کو دائیں طرف گھمائیں اور بائیں ہاتھ کی مٹھی کو دائیں گھٹنے پر رکھیں پھر سانس نکالتے ہوئے بائیں ہاتھ کو سیدھا کریں اور اسے اپنے جسم کے ساتھ دائیں گھٹنے کے سامنے لائیں اور بائیں ہاتھ کو بائیں پاؤں پر رکھیں۔

سانس لیں اور جب سانس باہر نکالیں تو دائیں بازو کو خم دے کر کمر کی طرف پیچھے لے جائیں۔ اب سر کو گھما کر دائیں کندھے کے اُوپر دیکھیں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اس پوزیشن میں ایک منٹ تک رہیں اب ہاتھوں کو چھوڑ دیں اور پہلے دائیں

اور بائیں ٹانگ کو سیدھا کریں۔ اب اس مشق کو جسم کے دوسری طرف کریں۔ یہ آسن کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ باہر کی طرف پھیلا ہوا ہاتھ گھٹنے کو اندر کی طرف نہ آنے دیں کمر کو جس قدر ممکن ہو سیدھا رکھیں تاکہ ریڑھ کی ہڈی گھومتے وقت اُوپر کی طرف تنی ہوتی ہو۔ پہلی بار کرنے والے یہ آسن نہ کریں۔

استر آسن - اُونٹ

تعارف :-

یہ آسن چھاتی کو چوڑا کرتا ہے، جُھکے ہوئے کندھوں اور کمر کے کُب کو صحیح کرتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں خاصی لچک پیدا کرتا ہے تقریباً ہر عمر کے لوگ اس آسن

کو کر سکتے ہیں۔ اگرچہ بعض عمر کے لوگ اس کو کرتے ہوئے مشکل محسوس کریں گے مگر ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ سے زیادہ لچک پیدا کرنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ کمر کے نچلے حصّے سے رانوں اور کولہوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کو جھکیں۔

طریقہ :-

فرش پر گھٹنوں کے بل کھڑے ہوں۔ گھٹنے، ٹانگیں اور پاؤں ایک دوسرے سے ۳۰ سینٹی میٹر دور ہوں۔ ہاتھوں کو کولہوں پر رکھیں اور ریڑھ کی ہڈی کو

کو تھوڑا سا اوپر اور باہر کھینچتے ہوئے چھاتی کو چوڑا کریں۔ سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ہاتھوں کو پیچھے کی طرف گرا کر ہتھیلیوں کو پاؤں کے تلوؤں پر رکھیں۔ بازو باہر کی طرف مڑے ہونے چاہئیں۔ اس کے بعد ہاتھوں سے پاؤں دبائیں اور سر پیچھے کی طرف گرا دیں۔ اب کولہوں کو آگے کی طرف دھکیلتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی کو پیچھے کی طرف پھیلائیں۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے ایک، آدھ منٹ تک رہیں۔

پہلی بار یہ آسن کرنے والے کوشش کریں کہ پاؤں کے نیچے ان کے پنجے اندر کو سمٹے ہوئے ہوں تاکہ ایڑیاں فرش سے تھوڑا سا اُوپر اُٹھی ہوئی ہوں۔

سیلابھ آسن۔ ٹڈی

تعارف:

یہ آسن کولہوں، پیٹ اور کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت اچھی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی زیادہ لچکدار ہو جاتی ہے اور کمر کے نچلے حصے میں درد ختم ہو جاتی ہے۔ اس آسن کو کرنے کے لیے پٹھوں کو بہت محنت کرنی پڑتی ہے اور ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آسن مکمل ہونے کی پوزیشن میں چند سیکنڈ کے لیے سانس روکنا پڑے۔

طریقہ:۔

چہرہ نیچے کرتے ہوئے فرش پر سیدھے لیٹ جائیں۔ بازو جسم کے اطراف میں اور پاؤں فرش پر ہوں، ٹانگیں ملی ہوتی ہوں۔ اپنی ٹھوڑی کو فرش پر رکھ دیں۔ اب سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگوں کو جس قدر ہو سکے فرش سے اُوپر اُٹھائیں۔ گھٹنوں میں خم نہ آنے دیں۔ کولہوں اور

رانوں کے پٹھوں کی مدد سے ٹانگوں کو بالکل سیدھا رکھیں۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے جس قدر ممکن ہو سکے رہیں۔ اب ٹانگوں کو نیچے کر کے ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اب اپنے سر، چھاتی اور بازوؤں کو ٹانگوں سمیت اوپر اٹھائیں۔ اس کے بعد ہتھیلیوں کو فرش سے اُوپر اٹھا کر بازوؤں کو اپنے پیچھے کی طرف باہر کی طرف پھیلائیں۔ صرف آپ کا پیٹ فرش کے ساتھ لگا ہوا ہو۔ اس پوزیشن میں معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے جس قدر ممکن ہو سکے رہیں۔ اس کے بعد فرش پر سیدھا لیٹ جائیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

اگر پہلی پوزیشن میں آپ ٹانگوں کو فرش سے اُوپر اُٹھانے میں زیادہ مشکل محسوس کریں تو اپنی ٹانگیں اُٹھانے سے پہلے مٹھیوں کو رانوں کے نیچے رکھ لیں۔

نوٹ:۔ ہائی بلڈ پریشر والے افراد اس آسن کو ہرگز نہ کریں۔

اردھوا دھانر آسن ۔ (پہیہ)

تعارف:۔

اس آسن کو بعض دفعہ چکر آسن بھی کہا جاتا ہے۔ چکر کا مطلب "پہیہ" اردھوا کا مطلب "اوپر کی طرف" اور دھانر کا مطلب "جھکنا" ہے۔ اس لیے یہ جھکنے کا آسن بھی کہلاتا ہے۔ یہ آسن صرف مضبوط کمر اور لچکدار ریڑھ کی ہڈی والے افراد ہی کر سکتے ہیں۔ یہ ریڑھ کی ہڈی کو مزید لچکدار بنانے کے علاوہ بازوؤں اور کلائیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ہمارے جسم پر ایک خوشگوار اثر ڈالتا ہے۔

طریقہ:۔

کمر کو فرش پر رکھتے ہوئے سیدھے لیٹ جائیں۔ کہنیوں کو موڑتے ہوئے

اپنے ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیاں فرش پر ہوں اور انگلیوں کا رُخ پاؤں کی طرف ہو۔ اب گھٹنوں کو خم دیں اور پاؤں کو کولہوں کی طرف لائیں۔

اس کے بعد سانس لیں اور پھر سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے ہاتھوں اور پاؤں کو فرش پر دباتے ہوئے اپنے جسم کو فرش سے اُوپر اُٹھائیں تاکہ یہ ایک محراب کی شکل اختیار کرلے۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے اس

پوزیشن میں آدھ منٹ تک رہیں۔ اب سانس باہر نکالتے ہوئے اپنے جسم کو فرش پر واپس لے آئیں اور ڈھیلا چھوڑ دیں۔

جب آپ یہ آسن آسانی سے کرنے لگیں تو پھر تصاویر میں دکھائی گئی پوزیشنوں کے مطابق مشقیں کریں، اپنی کمر کو اُوپر اُٹھاتے اور بازوؤں کو سیدھا کرتے ہوئے ٹانگوں کو سیدھا رکھیں اور پاؤں ملے ہوتے ہوں، اس سے ریڑھ کی ہڈی میں اور زیادہ خم آجاتا ہے۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے چند سیکنڈ اس پوزیشن میں رہیں پھر اپنے گھٹنوں کو خم دیں اور فرش پر ڈھیلا چھوڑ دیں، پہلی بار مشق کرنے والوں کو یہ آسن نہیں کرنا چاہیئے۔

اننت آسن

تعارف :۔

اننت وشنو دیوتا اور ہزار سروں والے اُس سانپ کا نام ہے جس پر وشنو

دیوتا آرام کرتا تھا۔ اننت کا لفظی مطلب "انجام" اور سرپنت بقا کی علامت ہے یہ آسن گھٹنے کے پیچھے پٹھوں میں لچک پیدا کرتا ہے اور اسے کرنے سے ہی اس کے فائدے آپ پر ظاہر ہونے شروع ہو جائیں گے۔

طریقہ :۔

فرش پر سیدھا لیٹتے ہوئے یہ آسن شروع کریں سانس باہر نکال کر اپنی دائیں کروٹ لیٹ جائیں، اپنے سر کو دائیں ہاتھ کے اُوپر رکھ دیں۔ اپنے بائیں گھٹنے کو خم دیں اور اپنے پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑیں۔ پھر سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگ اور بازو کو عمودی حالت میں پھیلائیں۔ معمول کے مطابق سانس لیتے ہوئے

اس پوزیشن میں چند سیکنڈ رہیں۔
اب سانس باہر نکالتے ہوئے ٹانگ اور
بازو کو اسی حالت پر واپس لے آئیں اور
بائیں جانب کروٹ لیں۔ اب اسی
مشق کو دُہرائیں اور پھر جسم کو ڈھیلا
چھوڑ دیں۔

یہ آسن کرتے وقت خیال رکھیں کہ آپ کے جسم ایک طرف سے فرش کے
بالکل ساتھ لگا ہوا ہو۔ جھکی ہوئی کہنی آپ کے جسم کی لائن میں بالکل سیدھی
ہو اور سر کو کان کے اوپر سے سہارا دیں۔

سرس آسن۔ سر کے بل کھڑے ہونا

تعارف:۔

یوگا میں جتنے آسن ہیں یہ آسن روایتی طور پر ان کا بادشاہ کہلاتا ہے جیسا کہ
سروانگ آسن میں اُوپر نیچے کی پوزیشن ہمارے سارے جسم کو فائدہ پہنچاتی ہے
اور ہمارے ذہن پر ایک خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ سر کے بل کھڑے ہونے سے
خون بغیر کسی رکاوٹ کے دماغ کی طرف دوڑتا ہے۔ اس سے ذہنی تھکان ختم
ہوتی ہے اور بلغمی غدود کو جو جسم کی نشوونما اور صحت کو کنٹرول کرتے ہیں

آرام پہنچاتا ہے۔ یوگا کی مشق پہلی بار کرنے والے اس مشق کو شروع کرنے
سے پہلے سروانگ آسن میں عبور حاصل کریں۔ اس آسن کو آپ دوسرے
آسن کرنے سے پہلے کریں۔

طریقہ:۔

ایک موٹے سے کمبل کے اُوپر گھٹنے رکھیں۔ سر کو کمبل کے اُوپر رکھیں اور
ہاتھوں کی انگلیاں سر کے پچھلے حصے پر رکھیں۔ ٹانگوں کو سیدھا اور پنجوں کا رُخ
سر کی طرف کرتے ہوئے سانس لیں۔ اب دونوں ٹانگوں کو گھٹنے میں خم دیئے
بغیر تھوڑا سا اُوپر اُٹھائیں پھر آہستہ آہستہ ٹانگوں کو مزید اُوپر کریں اور
انہیں اکڑالیں۔ اس پوزیشن میں جب تک آپ رہ سکیں رہیں۔ اب آہستہ
سے پہلے گھٹنوں کو اور پھر ٹانگوں کو نیچے لائیں یہ خیال
رکھیں کہنیاں کندھوں کے برابر باہر نکلی ہوتی ہوں۔ جسم
کا وزن سر کے سب سے اوپر سامنے والے حصے پر ہو
جسم بالکل سیدھا ہو کمر۔ سر کا پچھلا حصہ، دھڑ، ایڑیاں اور
رانیں بالکل ایک لائن میں سیدھی
ہونی چاہئیں۔ کمر کا نچلا حصہ اور کولہے
آگے کی طرف جھکے ہوئے نہ ہوں۔

ٹانگوں کو سختی کے ساتھ اُوپر کی طرف ہونا چاہیئے۔

پہلی بار یہ آسن کرنے والوں کو تاکید ہے کہ وہ کسی استاد یا دوست کی مدد سے یا پھر دیوار کے سہارے یہ مشق کریں۔ دیوار سے آپ کا جسم دس سینٹی میٹر دور ہونا چاہیئے۔

پدم آسن۔ کنول

تعارف:-

یہ آسن معرفت کے حصول کے لیے یوگا کی ایک قدیم مشق ہے اس میں ٹانگوں کو جکڑ لیا جاتا ہے۔ اور انہیں پکڑنے کے لیے پٹھوں کو کوشش نہیں کرنی پڑتی یہ کمر کو بالکل سیدھا رکھتا ہے۔ یہ سب ایک پُرسکون ذہن کا باعث بنتا ہے جب ایک بار ٹخنے اور گھٹنے لچکدار ہو جاتیں۔ پدم آسن ایک بہت آرام دہ مشق ہے اور اسے کافی دیر تک کیا جا سکتا ہے۔ ہاتھا یوگا پردیپکا میں بیان ہے "پدم آسن کے لیے دونوں پاؤں کو ایک دوسرے کی مقابل رانوں پر رکھنا پڑتا ہے" اس پوزیشن پر عبور حاصل کرنے کے لیے کئی برس بھی لگ سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسا نہ کر سکیں تو صرف ایک پاؤں کو مقابل ران پر رکھیں۔

طریقہ:-

دند آسن کی پوزیشن میں بیٹھیں، دائیں گھٹنے کو موڑیں اور دائیں پاؤں کو اُوپر اٹھالیں اور بائیں ران کے اُوپر رکھ دیں۔ ایڑی ناف کے بالکل

نزدیک ہونی چاہیئے۔ اب بائیں گھٹنے کو موڑیں اور بائیں پاؤں کو اُوپر اٹھا کر دائیں ران کے اُوپر رکھ دیں۔ پاؤں کے تلوے اُوپر کی طرف مُڑے ہوتے ہوں۔

ریڑھ کی ہڈی کمر سے لے کر گردن تک بالکل سیدھی ہونی چاہیئے۔ ہاتھوں کو یا تو گھٹنوں کے اوپر رکھ دیں یا ہتھیلیوں کو اُوپر کی طرف کریں۔

اب ٹانگوں کی پوزیشن بدلیں اور اس مشق کو دوبارہ کریں۔

پرانیام۔ سانس لینا

پرانیام کا مطلب سانس لینا ہے اور یہ یوگا کی ۸ پرانی شاخوں میں سے چوتھی ہے۔ یوگا کی مشقوں میں نظام تنفس کی بڑی اہمیت ہے اس لیے نہیں کہ یہ جسم کو آکسیجن فراہم کر کے زندہ رکھتی ہے بلکہ اس لیے بھی کہ سانس لینے کا عمل ہمارے جسم کے اندر ضروری قوت پہنچاتا ہے۔

پران کا مطلب ضروری قوت اور آیما کا مطلب کنٹرول ہے یہ مشق سانس لینے کے طریقوں اور دیر تک سانس روکنے رکھنے کا نام ہے۔ بغیر تربیت کے یہ مشق کرنے سے دل، پھیپھڑوں اور اعصابی نظام کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ سانس لینے کے عمل کا ہماری نفسیاتی اور ذہنی کیفیت کے ساتھ بڑا گہرا تعلق ہے مثلاً اگر آپ بالکل مطمئن اور پرسکون ہیں تو دل کی دھڑکن کی رفتار معمول کے مطابق ہوگی لیکن اگر آپ نروس ہیں یا جوش میں

ہیں تو دل کی دھڑکنیں تیز ہوں گی۔ یوگی سانس لینے کے عمل کو جسم اور ذہن، شعور اور تحت الشعور کے درمیان ایک پل گردانتے ہیں۔

یوگا شروع کرنے والے پرانیام کی مشق سے پہلے اپنا نظام تنفس درست کریں، بہت سے لوگ سانس لیتے وقت اپنے پھیپھڑوں کا پورا استعمال نہیں کرتے اس لیے ان کا سانس تیز اور بے جان ہو جاتا ہے، اس سے جسم کی رگیں آکسیجن سے محروم رہ جاتی ہیں اور پھیپھڑوں کو سانس لینے اور باہر نکالنے کے عمل کے دوران اپنے اندر اکٹھا ہونے والے گندے مادے سے نجات نہیں مل سکتی حتیٰ کہ گردے اور انتڑیاں بھی مؤثر طریقے سے کام نہیں کر سکتیں جبکہ لمبے لمبے سانس لینے سے پردہ شکم کی حرکت ان میں اشتعال پیدا کرتی ہے تمام نظام سست پڑ جاتا ہے اور دل پر دباؤ سا رہتا ہے۔

اُجیئی

یہ ایک ابتدائی مشق ہے جس کی اگر آپ کو عادت پڑ جائے تو آپ اسے چلتے ہوتے بھی کر سکتے ہیں، یہ سانس لینے کا سست لیکن مناسب طریقہ ہے جو ہماری پسلیوں اور پھیپھڑوں کو پھیلاتا ہے اعصاب کو سکون دیتا ہے اور ہمارے اندرونی نظام کی قوت بڑھاتا ہے۔ اس مشق کو کرنے کے لیے پہلے پہل فرش پر دیوار کے ساتھ ٹیک لگا کر بیٹھ یا لیٹ جائیں، باہر کی طرف لمبا سانس نکالیں اور پھر چھاتی کو پھیلا کر اندر ہوا کھینچیں۔ نتھنوں کو مت سکیڑیں لیکن تھوڑا سا ناک کو دبا کر ہوا کو اندر جانے

دیں۔ اس سے ایک ہلکے سے
خراٹے کی آواز پیدا ہوگی۔ اس
پوزیشن میں مناسب طریقے سے
سانس لیتے اور نکالتے رہیں۔
اس دوران سانس لیتے وقت
آپ محسوس کریں گے کہ آپ
کی اوپر کی پسلیاں، چھاتی اور
معدہ سکڑ جاتے ہیں اور سانس
باہر نکالتے وقت یہ پھیل
جاتے ہیں۔

معرفت

مشرق میں ویدانیت اور بدھ مت جیسے مذہبی نظریات کی بنیاد معرفت کا
تجربہ ہے۔ معرفت کا عمل عیسائیت سمیت تمام بڑے مذاہب میں موجود ہے اس
کا مطلب یہ ہے کہ سچائی کہیں اور نہیں ہمارے اندر موجود ہے۔ اپنے ذہن کو
ٹٹولنے اور پہچان جانے سے ہمیں اس کے اندر ایک ایسی قوت کی موجودگی کا
احساس ہوتا ہے جو عام ذہن سے بہت مختلف ہے۔

معرفت کے تجربے کی مختلف تشریحات ہیں، ہندوؤں کے نزدیک یہ انسان

کے اندر موجود ایک قطعی حقیقت کی پہچان ہے۔ بدھ مت کا نظریہ اس کے بالکل
برعکس یعنی اپنی ذات کی قطعی طور پر نفی کرنا ہے مگر دونوں کے نزدیک اس تجربے
سے خودی یا انا کا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح انسان دُنیاوی معنوں
میں خودشناسی یا خود احساسی سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس تجربے کو عام طور
پر سمادھی کہا جاتا ہے۔

سمادھی میں انسان ہر قسم کے بھٹکے ہوئے خیالات سے چھٹکارا حاصل
کر لیتا ہے اور انسان کا ذہن ایک شیشے کی طرح شفاف دکھائی دیتا ہے
اس کی مثال ایک ایسی جھیل جیسی ہوتی ہے جس کی سطح پر لہریں اور
ان کی آوازوں کا شور آہستہ آہستہ کم پڑ جاتا ہے اور پھر اس کی سطح بالکل شیشے
کی طرح چمک اُٹھتی ہے۔

معرفت کے دوران ہمارے ذہن پر اُبھرنے والے خیالات میں ٹھہراؤ
پیدا ہوتا ہے۔ بے شک یہ یوگا کی مشق کے دوران دوبارہ شروع ہو جاتیں۔
اپنے ذہن کو ایسے خیالات سے خالی رکھنے کی اہلیت روزمرہ کی زندگی
میں بھی حاصل کی جا سکتی ہے اس لیے ہمیں بغیر کسی تعصب کے اپنے اردگرد کی
چیزوں کو دیکھنا اور پرکھنا چاہیے۔

اپنے ذہن کو صاف رکھنے کے بے شمار طریقے ہیں اور یہ آپ کا کام
ہے کہ یہ فیصلہ کریں کہ کونسا طریقہ آپ آسانی سے اختیار کر سکتے ہیں۔ ایک
طریقہ یہ ہے کہ آپ کسی تصویر یا چیز پر اپنی مکمل توجہ مرکوز کریں۔

اس مشق کو شروع کرنے والوں کے لیے سب سے بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے ذہن کو معمول کے مطابق بھٹکنے دیں اور یہ مشاہدہ کریں کہ یہ کیا ہو رہا ہے۔ کبھی ہمارا ذہن ماضی میں کھو جاتا ہے اور کبھی یہ مستقبل کی منصوبہ بندی کرتا ہے اس مشق کے دوران اپنے ذہن میں اُبھرنے اور ختم ہونے والے خیالات کا مشاہدہ کریں۔ اگر آپ ان خیالات کی رو میں بہہ جائیں تو ذہن اور جسم میں اس وقت جو کچھ ہو رہا ہے اس کا مشاہدہ کرتے ہوئے واپس وہیں آجائیں جہاں سے آپ خیالات کے دھارے کے ساتھ چل پڑے تھے۔ خیالات کو مت روکیں صرف ان کی نگرانی کریں۔ یہ مشق معرفت اور ارتکاز کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

آسن۔ بیٹھنے کا طریقہ

اگر آپ کو آدھ گھنٹہ یا اس سے زیادہ بالکل خاموشی کے ساتھ بیٹھنا ہے تو اس کے لیے آپ کو بیٹھنے کا انداز آرام دہ ہونا چاہیئے یعنی بیٹھتے وقت آپ کی گردن اور کمر بالکل سیدھی ہو۔ ٹھوڑی اندر کی طرف اُٹھی ہوتی ہو تاکہ کان کندھوں کے برابر رہیں۔ فرش پر لیٹنا ایک اچھی پوزیشن ہے مگر اس میں جلد نیند آجانے کا خطرہ ہے۔

آلتی پالتی مار کر بیٹھنے میں زیادہ کوشش نہیں کرنی پڑتی مگر جو لوگ اس طرح بیٹھنے کی قدرتی صلاحیت کھو بیٹھے ہیں انہیں اس پوزیشن میں بیٹھنے

کے لیے کافی مشق کی ضرورت ہے۔ معرفت کے حصول کے لیے اس پوزیشن میں بیٹھنا فائدہ مند ہے کیونکہ اس طرح کمر بالکل سیدھی اور محفوظ رہتی ہے تاہم اگر یہ تکلیف دہ ہو تو اس کا مقصد فوت ہو جاتا ہے اس کے لیے بیٹھنے کا ایک متبادل طریقہ اختیار کیا جا سکتا ہے جس طرح بعض لوگ اپنی کمر کے پیچھے کرسی وغیرہ رکھ لیتے ہیں تاکہ یہ بالکل سیدھی رہے۔

ہاتھ بالکل ڈھیلے چھوڑ دینے چاہئیں یا تو وہ گھٹنوں اور کولہوں پر ہوں یا ناف کے سامنے بندھے ہوں۔ ٹھوڑی اندر کی طرف ہو آنکھیں اگرچہ بند ہوں مگر آپ اپنی بھوؤں کے درمیان ناک کے اُوپر دیکھ رہے ہوں۔

پریکٹس

آسن کرنے کے لیے وقت اور جگہ کی بڑی اہمیت ہے اس کے لیے ایک خاموش پُر فضا اور خوشگوار جگہ کا انتخاب کریں اور ہر روز۔ صبح یا شام ایک مقررہ وقت پر مشق کریں۔ مشق کسی گدے یا قالین کے اُوپر بیٹھ کر کریں۔ ڈھیلے ڈھالے آرام دہ کپڑے پہنیں، جلدی نہ کریں۔ جب مشق کرنے کے لیے آپ بیٹھ جائیں تو سب کچھ بھول جائیں، کسی بھی چیز کی خواہش نہ کریں۔ جب آپ کو مشق میں مہارت حاصل ہو جاتے تو فائدے خود بخود ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

شروع میں جس قدر مشق آپ کر سکیں کریں اور جو بھی طریقہ آپ کو بہتر اور آرام دہ لگے استعمال کریں مثلاً لمبے لمبے سانسوں سے شروع کریں پھر ہر

کسی کے لیے لاشعوری طور پر اپنے ذہن میں جذبات محسوس کریں۔ کچھ لمحوں کے لیے اپنے ذہن کی نگرانی کرتے ہوئے خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ پھر کسی ایسی چیز پر اپنا ذہن مرکوز کریں جس سے آپ کو گہرا لگاؤ ہے۔ آہستہ آہستہ اپنے بیٹھنے کا وقت بڑھائیں۔ باقاعدگی سے روزانہ مشق کریں۔

مشق کرتے وقت آپ لوبان یا موم بتی استعمال کر سکتے ہیں۔ بعض لوگوں کے لیے موم بتی کا شعلہ توجہ مرکوز کرنے کے لیے بہترین ہے اپنی آنکھوں پر زور ڈالے بغیر اسے دیکھتے رہیں اس کے بعد آنکھوں کو بند کر کے موم بتی کے شعلے کا خیال اپنے دل میں لائیں اور ایسا جب تک آپ بور ہوئے بغیر کر سکیں کریں۔

بالکل سیدھے جسم، سر اور گردن کے ساتھ جس میں کوئی حرکت نہ ہو۔ اندرونی نظر کے ساتھ جو بے قرار نہیں، روشنی تلاش کرنے والے خاموشی کے ساتھ اپنے ذہن کو روح کے اندر جانے دیں اور تمام خیالات میں ٹھہراؤ پیدا کریں اور جب کبھی ذہن بے قرار اور غیر مستحکم ہو کر روح سے علیحدہ ہونے لگے اسے ایک بار پھر ہمیشہ کے لیے روح کے اندر لے جائیں۔

اس کے بعد روح ایک لیمپ یا قندیل کی مانند ہو جاتی ہے جس کی روشنی یکساں رہے گی اور وہ ایک ایسے سائے تلے جلتی رہے گی جہاں پر ہوائیں اسے بجھا نہ سکیں گی۔

(بھگوادگیتا)